Thich Nhat Hanh

Cum să mănânci

NOMINALIZAT LA PREMIUL NOBEL PENTRU PACE

INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh
Cum să mănânci
NOMINALIZAT LA PREMIUL NOBEL PENTRU PACE
INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh
Cum să mănânci
NOMINALIZAT LA PREMIUL NOBEL PENTRU PACE
INTROSPECTIV

Thich Nhat Hanh
Cum să mănânci
NOMINALIZAT LA PREMIUL NOBEL PENTRU PACE
INTROSPECTIV

CUPRINS

NOTE DESPRE CUM SĂ MĂNÂNCI

MĂNÂNCĂ CONȘTIENT

NIMIC NU VINE DIN NIMIC

CORPUL TĂU APARȚINE PĂMÂNTULUI

MĂNÂNCĂ FĂRĂ GÂNDURI

AȘTEAPTĂ FĂRĂ A AȘTEPTA

MĂNÂNCĂ ÎNCET

FII ATENT LA DOAR DOUĂ LUCRURI

FIECARE LINGURĂ DE MÂNCARE CONȚINE ÎN EA UNIVERSUL

RESPIRAȚIA ESTE PE PRIMUL LOC

ÎNCHIDE TELEVIZORUL

CÂT DE MULT E SUFICIENT

PREGĂTIREA MESEI

BUCĂTĂRIA

UN ALTAR ÎN BUCĂTĂRIE

GĂTEȘTE FĂRĂ GRABĂ

PRACTICĂ PACEA INTERIOARĂ ÎN TIMP CE TAI LEGUME

AȘEZAREA MESEI

GĂTEȘTE CU BUCURIE

UN BOB DE OREZ CONȚINE ÎNTREG UNIVERSUL

ÎMPĂRTĂȘANIA

NU TE GRĂBI

UN AMBASADOR AL COSMOSULUI

MESTECĂ-ȚI MÂNCAREA, NU GRIJILE

HRĂNIT DE PRACTICĂ

MÂNCAREA CA LEAC

TĂMĂDUIRE

ÎNCHIDE RADIOUL

STRĂMOȘII NOȘTRI SUNT ÎN SOL

A MÂNCA ÎN MOD CONȘTIENT ESTE O PRACTICĂ

MĂNÂNCĂ ÎN TĂCERE

O PĂSTAIE DE FASOLE

HRĂNIT DE MOMENTUL PREZENT

CUM MÂNCA BUDDHA

VALOAREA UNEI MESE

STAI JOS ÎN TIMP CE MĂNÂNCI

O RESPIRAȚIE CONȘTIENTĂ

CANTITATEA POTRIVITĂ

O MASĂ ÎN TĂCERE

O MASĂ LA GOOGLE

PREGĂTIREA MESEI

A MÂNCA ESTE O ARTĂ

CUM ALEGI CE MĂNÂNCI

O DIETĂ VEGETARIANĂ

PLANETA SUNTEM NOI

BON APPÉTIT!

ATENȚIE LA CE MĂNÂNCI

LEGAT DE O SUTĂ DE FIRE

MEDITAȚIA CA HRANĂ

CE MĂNÂNCĂ UN BEBELUȘ

ORGANIZAREA MESEI

MĂNÂNCĂ ȘI ZÂMBEȘTE

MĂNÂNCĂ ÎN TĂCERE CU COPIII

CULTIVAREA COMPASIUNII

CONVERSAȚIA CONȘTIENTĂ LA MASĂ

CLOPOȚELUL CARE ANUNȚĂ MASA

SCOPUL MICULUI DEJUN

O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ

PRIMIND SUSȚINERE

A VEDEA CU ADEVĂRAT

SPALĂ VASELE CU BUCURIE

SPĂLATUL VASELOR CA MEDITAȚIE

BEA UN NOR

MEDITAȚIA GUSTĂRII

CANTITATEA POTRIVITĂ

GUSTĂRILE

POFTA CAUZATĂ DE STRES

HRĂNEȘTE-TE CU CONȘTIENȚĂ

HRĂNIREA CONȘTIENTĂ ESTE PENTRU ORICINE

BUCURIA DE A MÂNCA

CONTEMPLAȚII PENTRU ACTUL MÂNCATULUI

CONTEMPLAREA MÂNCĂRII

PRACTICA CELOR CINCI CONTEMPLAȚII

CELE CINCI CONTEMPLAȚII

UN DAR AL PĂMÂNTULUI

RECUNOȘTINȚĂ

MĂNÂNCĂ MODERAT

MĂNÂNCĂ PENTRU A REDUCE SUFERINȚA

AI GRIJĂ DE TOATE FIINȚELE

ȘASE CONTEMPLAȚII ALE MÂNCĂRII PENTRU TINERI

SERVIREA MESEI

PRIVEȘTE-ȚI FARFURIA

ÎNCEPUTUL MESEI

PRIVEȘTE CASTRONUL GOL

TERMINAREA MESEI

ȚINÂND ÎN MÂINI CEAȘCA DE CEAI

ÎMBĂIND UN COPIL

COMPOSTUL DIN RESTURI DE MÂNCARE

O CALE DE IEȘIRE

INTROSPECTIV
SPIRITUALITATE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Thich Nhat Hanh este unul dintre cei mai cunoscuți și respectați maeștri Zen din lumea contemporană, poet și activist pentru pace și drepturile omului. În anul 1967 a fost nominalizat de către Martin Luther King la Premiul Nobel pentru Pace. Este autorul a peste 100 de cărți care abordează tematici precum meditația, conceptul de mindfullness sau budismul, volume care s-au vândut în peste 3 milioane de exemplare doar în Statele Unite ale Americii. Ca o formă de recunoaștere a impactului spiritual pe care-l are asupra umanității, este supranumit „celălalt Dalai Lama“.

Thich Nhat Hanh

Cum să mănânci

Traducere din limba engleză de
Crina Boitor

INTROSPECTIV

How to Eat

Thich Nhat Hanh

Ilustrații: Jason DeAntonis

Copyright © 2014 Unified Buddhist Church

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă prin nici un mijloc, electronic sau mecanic sau prin orice alt sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea scrisă din partea Unified Buddhist Church, Inc.

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Cum să mănânci

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2016, 2020 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidraşcu şi fiii

Coordonator editorial: Doru Someşan

Redactor: Carmen Ştefania Neacşu

Corector: Cătălina Călinescu

Copertă: Claudia Pascu

Tehnoredactare şi prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

HANH, NHAT THICH

Cum să mănânci / Thich Nhat Hanh; trad.: Crina Boitor. – Bucureşti: Litera, 2020

Isbn 978-606-33-0876-5

ISBN EPUB 978-606-33-6137-1

I. Boitor, Crina (trad.)

294.5

NOTE DESPRE CUM SĂ MĂNÂNCI

MĂNÂNCĂ CONȘTIENT

Pentru a cultiva conștiența deplină, putem face aceleași lucruri pe care le facem mereu – să mergem, să stăm jos, să muncim, să mâncăm și așa mai departe –, fiind conștienți de ceea ce facem. Când mâncăm, știm că mâncăm. Când deschidem o ușă, știm că deschidem o ușă. Mintea este prezentă în acțiunile noastre.

Atunci când muști dintr-un fruct, ai nevoie doar de puțină atenție pentru a fi conștient: „Muşc dintr-un măr“. Nu e nevoie ca mintea ta să fie în altă parte. Dacă te gândești la muncă în timp ce mesteci, înseamnă că nu mănânci conștient. Dacă acorzi atenție mărului, înseamnă că ai o stare de conștiență. Atunci poți privi mai în profunzime și, într-un timp foarte scurt, vei vedea sămânța mărului, livada cea frumoasă și cerul, fermierul, culegătorul și așa mai departe. Ce multă muncă a fost investită în acel măr!

NIMIC NU VINE DIN NIMIC

Doar puțină conștiență e suficientă pentru a putea vedea cu adevărat de unde vine pâinea ta. Nu din nimic vine ea. Pâinea vine din câmpurile de grâu, vine din muncă grea, și vine de la brutar, de la furnizor și de la vânzător. Dar pâinea este mai mult decât atât. Lanul de grâu are nevoie de nori și soare. Deci în această felie de pâine este soare, sunt nori, este munca agricultorului, bucuria de a avea făină, priceperea brutarului și apoi – în mod miraculos! – apare pâinea. Întregul cosmos a cooperat astfel încât această bucată de pâine să poată fi în mâna ta. Nu e nevoie de un efort prea mare pentru a avea această înțelegere. Ai nevoie doar să nu îți mai lași mintea să te distragă cu îngrijorări, gânduri și planificări.

CORPUL TĂU APARȚINE PĂMÂNTULUI

În viața modernă, oamenii tind să creadă că trupurile lor le aparţin, că pot face orice doresc cu ele. Dar corpul tău nu este doar al tău. Corpul tău le aparţine strămoşilor, părinților tăi şi generațiilor viitoare. De asemenea, el aparţine societăţii şi tuturor celorlalte ființe vii. Copacii, norii, solul şi toate ființele vii au făcut posibilă prezența corpului tău. Putem mânca cu grijă, știind că suntem doar păstrători ai corpului nostru, nu proprietarii săi.

MĂNÂNCĂ FĂRĂ GÂNDURI

Când mâncăm, de obicei ne gândim la ceva. Ne putem bucura mult mai mult de actul de a mânca dacă practicăm stoparea gândurilor atunci când mâncăm. Putem să fim pur și simplu conștienți de mâncare. Uneori, mâncăm și nu suntem conștienți de faptul că mâncăm. Mintea noastră nu este acolo. Când mintea noastră nu este prezentă, ne uităm fără să vedem, ascultăm fără să auzim, mâncăm fără să știm ce aromă are mâncarea. Aceasta este o stare de uitare, o lipsă a atenției. Pentru a fi cu adevărat prezenți, trebuie să punem capăt gândurilor. Acesta este secretul succesului.

AȘTEAPTĂ FĂRĂ A AȘTEPTA

Când ne punem mâncarea în farfurie și apoi o aducem la masă, nu e nevoie să simțim că îi așteptăm pe ceilalți să își pună mâncarea și să se așeze. Tot ce trebuie să facem este să respirăm și să ne bucurăm de faptul că stăm jos. Nu am mâncat încă, dar putem simți deja bucurie și recunoștință. Este o ocazie pentru noi de a sta în pace.

Când stăm la rând la magazinul alimentar sau la restaurant ori când așteptăm momentul în care vom începe să mâncăm, nu trebuie să irosim timpul. Nu e necesar să „așteptăm“ nici măcar o secundă. Ci ne putem bucura de inspirație și de expirație pentru a ne simți hrăniți și vindecați. Putem folosi acest timp pentru a observa că în curând vom avea mâncare, și putem fi fericiți și recunoscători în tot acest timp. În loc să așteptăm, putem genera bucurie.

MĂNÂNCĂ ÎNCET

Când putem să mâncăm mai încet şi să ne bucurăm cu adevărat de hrana noastră, viaţa are o calitate mult mai profundă. Îmi place foarte mult să stau şi să mănânc în liniște, să mă bucur de fiecare înghiţitură, conştient de prezenţa comunităţii, de munca grea şi plină de iubire care a contribuit la mâncarea din faţa mea. Când mănânc astfel, nu sunt hrănit doar fizic, ci şi spiritual. Modul în care mănânc influenţează tot ce fac ulterior în restul zilei.

Timpul în care mâncăm este la fel de important pentru meditaţie ca şi timpul dedicat meditaţiei mersului sau celei în postură aşezată. Este o şansă de a primi numeroasele daruri ale Pământului de care nu am beneficia dacă mintea noastră ar fi în altă parte. Iată o strofă pe care îmi place să o recit când mănânc:

În dimensiunea spaţiului şi a timpului,

Mestecăm în ritmul respiraţiei.

Menţinând astfel vieţile tuturor strămoşilor noştri,

Deschizând o cale ascendentă pentru urmaşi.

Putem folosi momentele când mâncăm pentru a hrăni minunatele calităţi pe care ni le-au lăsat moştenire rudele noastre şi pentru a transmite cele mai preţioase calităţi generaţiilor viitoare.

FII ATENT LA DOAR DOUĂ LUCRURI

În timp ce mâncăm, putem încerca să fim atenţi la doar două lucruri: alimentele pe care le mâncăm şi prietenii care stau în jurul nostru şi mănâncă împreună cu noi. Aceasta se numeşte conştientizarea mâncării şi conştientizarea comunităţii. Mâncând într-o stare de conştienţă deplină, devenim conştienţi de toată munca şi energia care au contribuit la mâncarea din faţa noastră. Dacă mâncăm împreună cu alţii, putem observa cât de minunat este că în această viaţă, uneori atât de agitată, putem găsi timpul necesar pentru a sta împreună într-un mod foarte relaxat şi a ne bucura de o masă. Când poţi să respiri, să stai aşezat şi să mănânci împreună cu familia sau prietenii într-o stare de conştienţă, contribui cu adevărat la consolidarea comunităţii.

FIECARE LINGURĂ DE MÂNCARE CONȚINE ÎN EA UNIVERSUL

Fii atent la fiecare lingură de mâncare. În timp ce o aduci la gură, utilizează atenția pentru a conștientiza faptul că acest aliment este darul întregului univers. Pământul și cerul au colaborat pentru a aduce această lingură de mâncare la tine. În timp ce inspiri și expiri, ai nevoie doar de o secundă sau două pentru a recunoaște acest lucru. Noi mâncăm în așa fel încât fiecare bucățică de mâncare, fiecare moment în care mâncăm este luminat de conștiență. Este nevoie de doar câteva secunde pentru a vedea că mâncarea din lingura ta este darul întregului cosmos. În timp ce mestecăm, rămânem conștienți. Atunci când mestecăm, știm că tot universul este acolo, în acea înghițitură.

RESPIRAȚIA ESTE PE PRIMUL LOC

Primul lucru care trebuie făcut când te așezi în fața castronului de mâncare este să îți oprești gândurile și să fii conștient de respirație. Respiră în așa fel încât să fii hrănit. Ești hrănit de respirația ta și în același timp îi hrănești pe ceilalți prin practica respirației conștiente. Ne hrănim unii pe alții.

ÎNCHIDE TELEVIZORUL

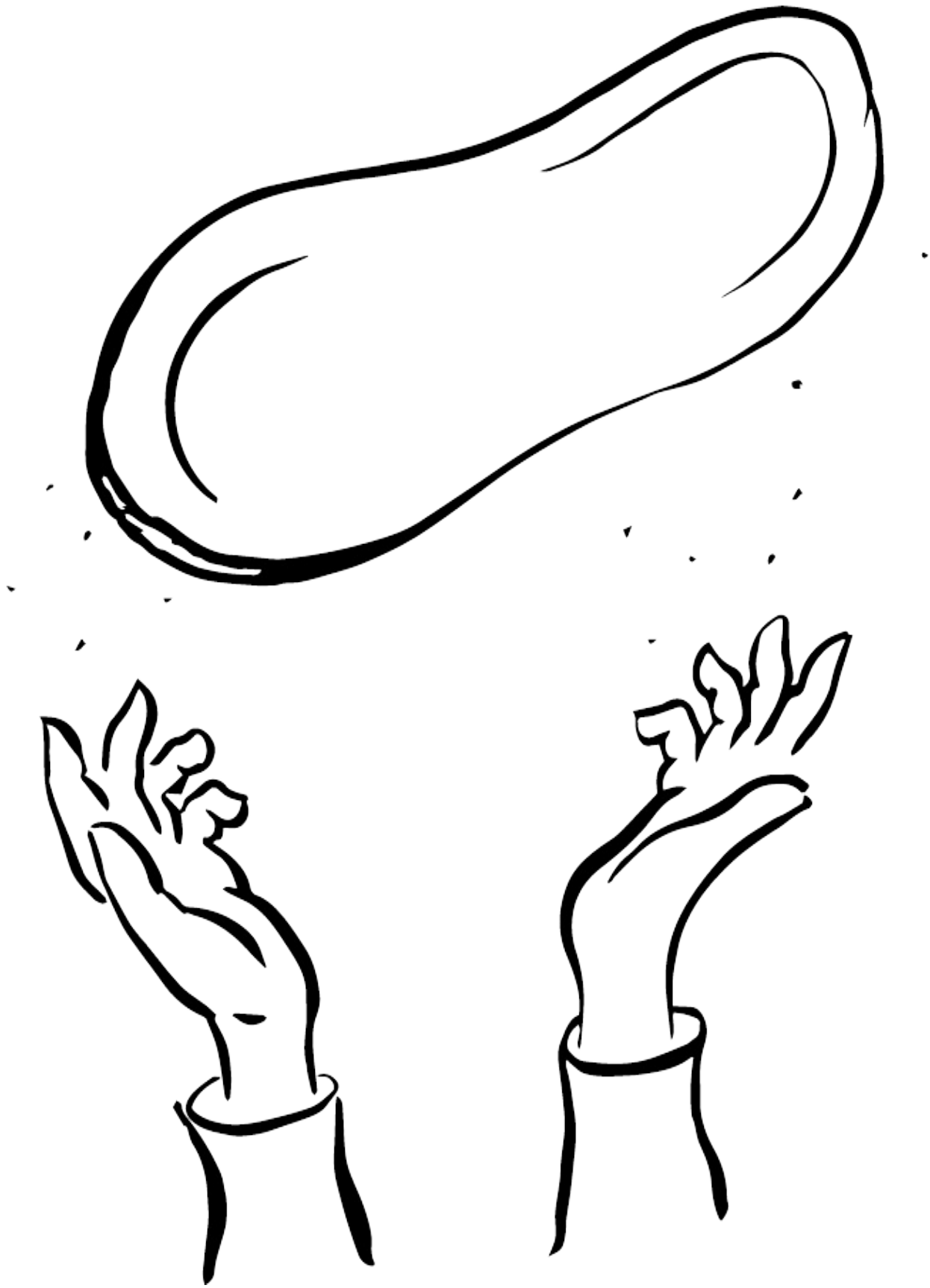
Uneori, oamenii mănâncă în timp ce se uită la televizor. Dar chiar şi dacă opreşti televizorul, televizorul din mintea ta continuă să meargă. Deci, va trebui să opreşti şi televizorul din capul tău. Dacă în mintea ta continuă încă să se deruleze gânduri, vei fi dispersat. Pentru a fi cu adevărat prezent, ai nevoie nu doar să opreşti televizorul sau radioul din casă, ci şi conversaţiile şi imaginile din capul tău.

CÂT DE MULT E SUFICIENT

Nu trebuie să mâncăm mult pentru a ne simți hrăniți. Când suntem pe deplin prezenți și vii în timpul fiecărei înghițituri de mâncare, ne hrănim în așa fel încât fiecare înghițitură ne umple de pace și fericire. Dacă suntem inundați de această bucurie, vom vedea că în mod firesc ne simțim satisfăcuți cu mai puțină mâncare.

PREGĂTIREA MESEI

Când pregătești o masă într-o stare de conștientizare, aceasta va fi delicioasă și sănătoasă. Ți-ai pus atenția, dragostea și grija în mâncarea pregătită, și astfel oamenii vor gusta din iubirea ta. Ei se vor bucura pe deplin de masă cu trupul și mintea în egală măsură, tot așa cum te bucuri de o minunată operă de artă. Mâncarea nu este hrănitoare numai pentru organism, ci și pentru minte.



BUCĂTĂRIA

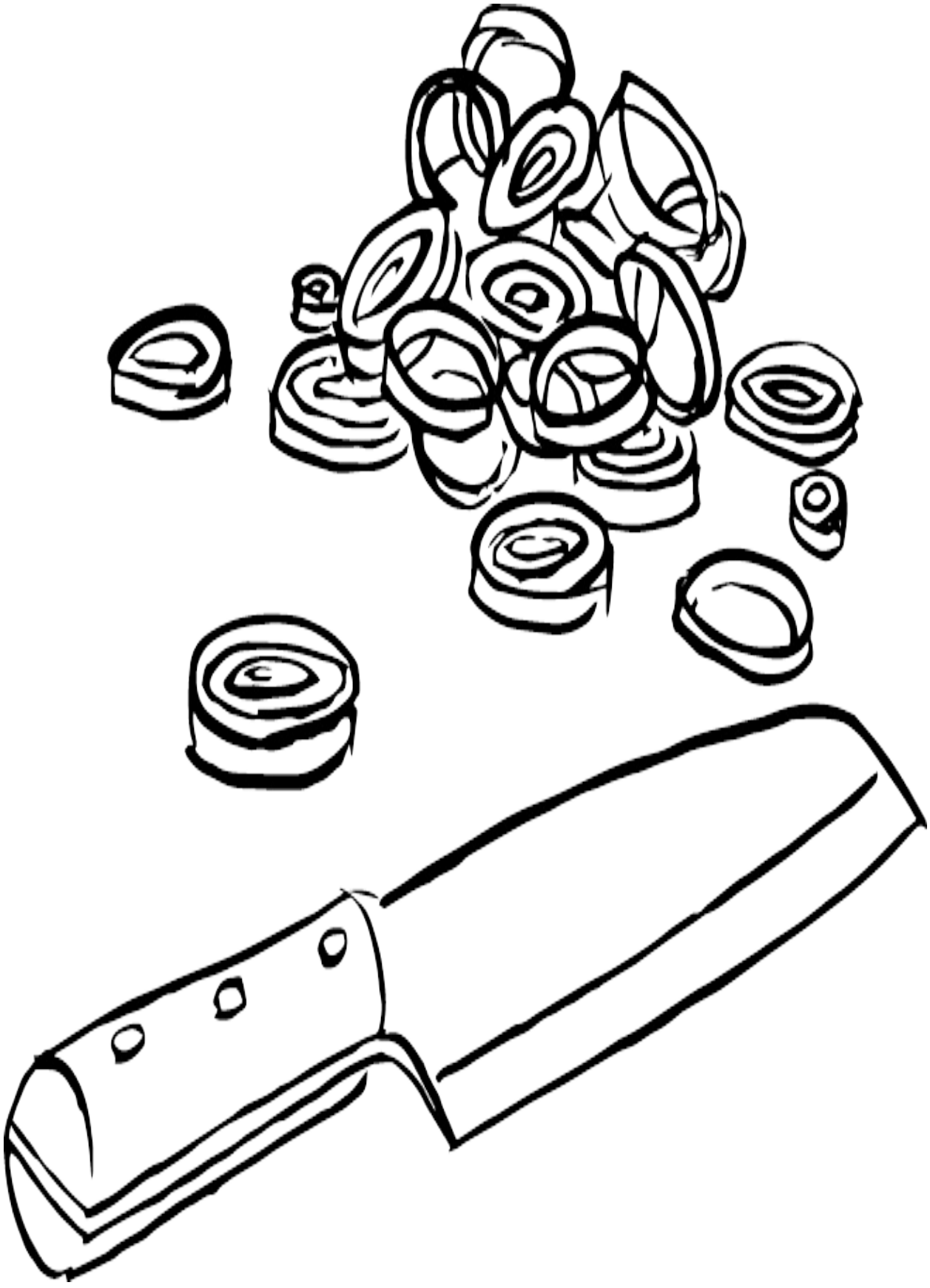
Bucătăria poate fi un spaţiu al meditaţiei, dacă practicăm conştientizarea în timp ce gătim şi facem curăţenie acolo. Putem să ne fixăm intenţia de a ne realiza sarcinile într-un mod relaxat şi senin, rămânând atenţi la respiraţie şi concentraţi asupra a ceea ce facem. În cazul în care lucrăm împreună cu alţii, nu este nevoie să facem schimb de mai mult de câteva cuvinte despre activitatea noastră comună.

UN ALTAR ÎN BUCĂTĂRIE

În bucătăria ta, ai putea să pregătești un mic altar pentru a-ți reaminti să practici conștiența în timp ce gătești. Poate fi vorba doar despre un mic raft cu spațiu suficient pentru un vas de ars tămâie și eventual pentru un mic vas de flori, o piatră frumoasă, o mică imagine a unui strămoș sau a unui maestru spiritual, ori o statuie – ceva care să aibă o semnificație deosebită pentru tine. Când intri în bucătărie, poți să îți începi munca aprinzând o bucățică de tămâie și practicând respirația conștientă, ceea ce va face ca bucătăria ta să devină un spațiu de practică a meditației.

GĂTEȘTE FĂRĂ GRABĂ

Când gătești, acordă-ți timp suficient, astfel încât să nu te simți grăbit. Dacă suntem conștienți de faptul că trupurile noastre și cele ale celor dragi depind de alimentele pe care le pregătim, această conștientizare ne va ghida să gătim alimente sănătoase infuzate cu dragostea și atenția noastră permanentă.



PRACTICĂ PACEA INTERIOARĂ ÎN TIMP CE TAI LEGUME

Pacea interioară poate fi practicată în timp ce tocăm legume, gătim, spălăm vase, udăm grădina de legume, precum și în timp ce mergem cu mașina sau muncim. Practică eliberarea tensiunii din corp și minte și prezența totală în activitatea pe care o efectuezi. Timpul în care muncești în bucătărie poate fi de asemenea un timp potrivit pentru meditație.

AȘEZAREA MESEI

A lua masa într-o stare de conștiență este o practică importantă. Închidem televizorul, lăsăm la o parte ziarul și lucrăm împreună timp de cinci sau zece minute pentru a aranja masa și a pune la punct ultimele detalii. În timpul acestor câteva minute, putem fi foarte fericiți. În momentul în care mâncarea este pe masă și toată lumea este așezată, vom practica respirația conștientă. „Când inspir, îmi calmez corpul. Când expir, zâmbesc.“ Repetăm asta de trei ori. Ne putem reface complet după trei respirații de felul acesta.

GĂTEȘTE CU BUCURIE

Gătitul ne poate aduce multă bucurie. Când umplu chiuveta cu apă pentru spălarea legumelor, mă uit profund la apă pentru a vedea natura sa minunată. Văd că apa vine de sus din munţi sau din adâncul Pământului chiar în bucătăria noastră. Știu că există locuri în care oamenii trebuie să meargă mai mulţi kilometri doar pentru a se întoarce cu o găleată de apă pe umeri. Aici, apa este disponibilă de fiecare dată când pornesc robinetul. Fiind conștient de valoarea apei curate, prețuiesc apa pe care o am la dispoziţie. De asemenea, apreciez electricitatea pe care o folosesc pentru a porni lumina sau pentru a fierbe apa. Trebuie doar să fiu conștient de faptul că există apă și energie electrică care îmi sunt ușor accesibile și pot fi fericit pe loc. Atunci când curăț legume sau le gătesc, pot face aceasta într-o stare de conștiență și cu dragoste. Eu văd gătitul ca pe o modalitate de a oferi hrană şi afecţiune familiei şi prietenilor mei. Găsesc cu ușurință bucurie și pace în munca pe care o fac. Privind cu atenție o roșie, un ciorchine de struguri sau o bucată de tofu, pot vedea natura minunată a acestor lucruri, modul în care au fost hrănite de sol, de soare, de ploaie, pornind din stadiul de sămânță. Încearcă să îți organizezi viața astfel încât să ai suficient timp și energie pentru a găti pe îndelete, în liniște. Energia iubirii şi armonia din bucătărie vor infuza mâncarea pe care o gătești pentru a o oferi celor dragi și ție.

UN BOB DE OREZ CONȚINE ÎNTREG UNIVERSUL

Când ne uităm la un bob de orez, o clipă de atenție și de concentrare ne permite să vedem că acesta conține în el întreaga lume – ploaia, norii, Pământul, timpul, spațiul, agricultorii, totul. Atenția și concentrarea ne aduc înțelegere, și dintr-odată putem vedea foarte multe într-un bob de orez. Se întâmplă foarte rapid! Ori de câte ori există atenție și concentrare, apare înțelegerea. Când pui bobul acela de orez în gură, pui în gură întreg universul. Acest lucru este posibil atunci când îți oprești gândurile. Când mesteci bobul de orez, mestecă fără să faci nimic altceva, astfel încât nici un gând să nu te deconecteze de la această realitate minunată.

ÎMPĂRTĂȘANIA

În unele tradiţii, monahii doresc să îşi îndepărteze mintea de la mâncare şi să se concentreze asupra virtuţilor unei vieți spirituale. În tradiția mea, noi facem chiar opusul. Ne concentrăm pur şi simplu asupra mâncării. Noi vedem mâncarea ca fiind cosmosul. În tradiția catolică, în euharistie, vezi bucata de pâine drept trupul lui Iisus. În tradiția budistă, vedem bucata de pâine drept trup al cosmosului. Totul se află în ea. Atunci când o mesteci conştient, fără să te gândeşti, poţi vedea foarte bine tot ce conţine acea bucată de pâine. Acesta este motivul pentru care atunci când iei o muşcătură din pâine şi o mesteci conştient, eşti cu adevărat în comuniune cu întreaga viaţă.

NU TE GRĂBI

Este bine să îți aloci timp suficient ca să mănânci, pentru că aceste momente pot fi momente ale fericirii. Fă-ți timp pentru a te bucura de micul dejun, de prânz și de cină. Bucură-te de masa ta. Oprește-ți gândurile și fii pe deplin acolo cu corpul și mintea.

UN AMBASADOR AL COSMOSULUI

Când iei în mână un ştiulete de porumb, acordă-ţi o clipă pentru a te uita la el. Poţi vedea în el Pământul, soarele şi ploaia. Totul a cooperat pentru a crea porumbul pe care îl ţii în mână. Aşa că porumbul este un ambasador care a venit să te hrănească. Este nevoie doar de una sau două secunde pentru a avea această înţelegere. Atunci când pui porumbul în gură, mestecă-l conştient şi salută universul.

MESTECĂ-ȚI MÂNCAREA, NU GRIJILE

Uneori mâncăm, dar nu ne gândim la hrana noastră. Ne gândim la trecut sau la viitor ori insistăm la nesfârșit asupra unor griji sau neliniști. Așadar, nu te mai gândi la afacerea ta, la birou sau la orice lucru care nu se întâmplă chiar acum. Nu-ți mesteca grijile, frica sau furia. Dacă atunci când mesteci ești cuprins de neliniște și îți faci planuri peste planuri, este dificil să te simți recunoscător pentru fiecare bucată de mâncare. Mestecă mâncarea și atât.

HRĂNIT DE PRACTICĂ

Încearcă să fii prezent față de mâncarea pe care o mănânci și față de oamenii care stau în jurul mesei cu tine. Nu închide ochii și nu privi în jos în timp ce mesteci. Poți deschide ochii, iar dacă ești cu alți oameni, observă că sunt bine și plini de viață. Atunci când mestecăm conștient, nu suntem doar hrăniți de mâncare, suntem hrăniți și de practica atenției, de pace și fericire. În timp ce mestecăm, respirăm și ne bucurăm de respirația noastră, precum și de capacitatea de a mânca și de a fi hrăniți de alimente.

MÂNCAREA CA LEAC

În cele Cinci Contemplații, așa cum au fost ele expuse în timpul lui Buddha, mâncarea era considerată a fi un medicament. Însă eu cred că atunci când Buddha primea o mâncare bună, el se și bucura de ea totodată. Nu cred că se gândea doar că ia un medicament. Noi știm că mâncarea ne hrănește corpul, dar putem de asemenea să apreciem și să savurăm tot ce mâncăm.

TĂMĂDUIRE

Atunci când mâncăm într-o stare de conştienţă, consumăm exact ceea ce ne este necesar pentru a ne menţine corpul, mintea şi Pământul sănătoase. Când practicăm în felul acesta, reducem suferinţa noastră şi a celorlalţi. Începem să ne tămăduim pe noi înşine şi putem ajuta la tămăduirea lumii. Ca familie spirituală şi ca familie umană, putem ajuta cu toţii la a ne face viaţa mai durabilă ca urmare a acestei practici.

ÎNCHIDE RADIOUL

Pentru a mânca cu bucurie, trebuie să oprim „Radioul GNT“: Gândire Non-Stop. Chiar dacă trupul nostru este nemişcat în timp ce mâncăm, de obicei mintea noastră aleargă de colo-colo. Pentru a fi cu adevărat prezenţi la masă, trebuie să oprim permanentul dialog intern. A mânca fără a gândi înseamnă a mânca în libertate. Suntem liberi pentru că nu ne gândim la trecut, la viitor şi la proiectele noastre. Suntem liberi să stăm la masă, singuri sau cu cei dragi, şi să ne bucurăm de mâncare.

STRĂMOȘII NOȘTRI SUNT ÎN SOL

Nucile, fructele, legumele sau cerealele pe care le mănânci s-au hrănit din sol pentru a crește. În sol se află toți cei care au murit, au fost transformați și au devenit parte a solului. Poate că în această îmbucătură de orez se află de asemenea oasele multor sute de generații, precum și multe frunze moarte, viermi și oase de animale. Poate că într-o viață anterioară ai fost și tu acolo și ai murit, iar oasele tale s-au dezintegrat în acel ținut. În timp ce mănânci, practica ta e să privești adânc în acel bob de orez și să te bucuri de tot ce a contribuit la crearea sa. Sunt foarte multe lucruri de care te poți bucura și pe care le poți descoperi în fiecare îmbucătură.

A MÂNCA ÎN MOD CONȘTIENT ESTE O PRACTICĂ

Când mâncăm, trebuie să fim prezenți acolo sută la sută. A mânca în mod conștient este o practică. Dacă alegem să bem o ceașcă de ceai în mod conștient, plăcerea de a bea ceaiul va fi mai mult decât dublă, deoarece suntem cu adevărat acolo, iar ceaiul este de asemenea cu adevărat acolo. Viața este reală; ea nu mai este un vis atunci când apare conștiența.

MĂNÂNCĂ ÎN TĂCERE

Uneori poate fi de ajutor să mâncăm în tăcere pentru a practica mâncatul conștient. Astfel ne putem concentra atenția asupra respirației, a mâncării și a celor care ne țin companie, cu scopul de a deveni pe deplin prezenți aici și acum.

O PĂSTAIE DE FASOLE

Ține în mână o păstaie de fasole și timp de câteva clipe observă cum aceasta conține în ea întreaga lume. Norii, soarele, întregul Pământ și munca grea a grădinarului, toate sunt acolo. Atunci când putem vedea în felul acesta, avem înțelepciune. Când avem înțelepciune, înseamnă că avem atenție și concentrare. Nu îți mesteca grijile, suferința sau proiectele de viitor. Așa ceva nu-ți face bine la sănătate. Doar mestecă păstaia de fasole.

HRĂNIT DE MOMENTUL PREZENT

În activităţile noastre de zi cu zi, de multe ori ne grăbim de la un lucru la altul. Între două sarcini ne petrecem timpul planificând modul cum vom realiza sarcinile viitoare. În toată această grabă şi planificare, ne izolăm de momentul prezent. Mâncarea este o ocazie de a reveni în prezent şi de a opri graba şi planificarea.

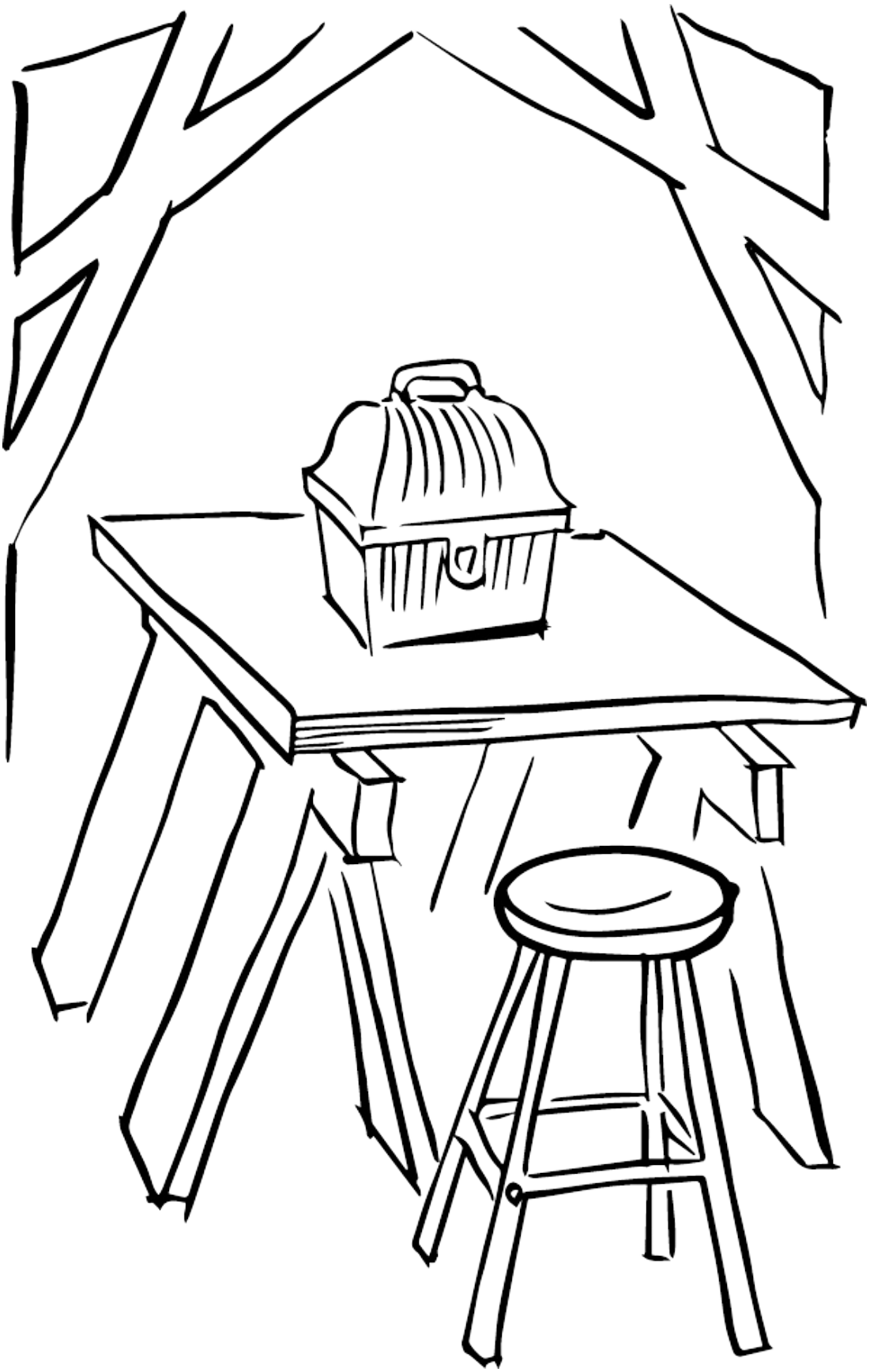
CUM MÂNCA BUDDHA

Meditația în timpul mesei este o practică ce datează de foarte mult timp. În timpul vieții sale, Buddha mânca împreună cu comunitatea sa de călugări și călugărițe. În fiecare zi mâncau împreună în tăcere, hrăniți de alimente și de prezența fraților și surorilor întru practică. Nu cred că ei se îngrijorau cu privire la programul lor sau cu privire la trecut sau la viitor. Cred că doar se bucurau că sunt împreună și mănâncă bine. Și noi putem mânca așa.

VALOAREA UNEI MESE

Ar trebui să reflectăm profund asupra a ceea ce cumpărăm şi mâncăm. Ceea ce cumpărăm şi mâncăm poate contribui la producerea schimbărilor climatice sau poate ajuta la stoparea acestora. Actul de a mânca este o şansă de a ne hrăni corpul şi ar trebui să fim siguri că nu distrugem Pământul făcând aceasta.

Valoarea unei mese nu este determinată doar de suma de bani pe care am cheltuit-o pe ingrediente sau pe o masă la restaurant. Ea e dată şi de efortul implicat în cultivarea, recoltarea, distribuirea şi prepararea până şi a unei farfurii de orez. O masă bună nu trebuie neapărat să conţină ingrediente scumpe. Cea mai bună hrană este de multe ori foarte simplă. Sunt lucruri pe care magazinul alimentar nu ni le poate oferi. Nu contează câţi bani ai, nu le poţi cumpăra. Numai cu conştienţă, concentrare şi înţelegere poţi obţine o masă cu adevărat bogată.



STAI JOS ÎN TIMP CE MĂNÂNCI

Uneori ne grăbim atât de mult încât mâncăm doar în timp ce alergăm dintr-un loc în altul. Mâncăm în mașină sau în timp ce mergem. Te rog să stai jos când mănânci. Atunci când stai, îți amintești că trebuie să te oprești. Nu trebuie să faci nimic, nu trebuie să mergi nicăieri.

O RESPIRAȚIE CONȘTIENTĂ

Este nevoie doar de un singur moment pentru o inspirație și o expirație conștientă înainte de a mânca. Adu-ți mintea înapoi în corp. Corpul îți stă întotdeauna la dispoziție. Îți poți muta atenția de la nivelul capului la nivelul corpului. Înainte de a te focaliza pe mâncare, focalizează-te pe faptul de a fi prezent în corp: „Inspir. Sunt conștient de faptul că corpul meu este încă aici. Expir și îi zâmbesc corpului“. Acest corp ne-a fost dat de către părinții noștri și de către cei de dinaintea lor. Atunci când corpul s-a născut, era foarte ușor. Pe măsură ce creștem, tindem să fim împovărați de griji și să ne pierdem prospețimea și frumusețea. Hrănirea conștientă ne ajută să ne recâștigăm această prospețime, hrănindu-ne în egală măsură spiritul și trupul. Mâncând în timp ce ne apreciem propriul corp, mâncăm cu mai multă relaxare și bucurie.

CANTITATEA POTRIVITĂ

Atunci când ne rezervăm un moment să ne așezăm și să respirăm înainte de a mânca, putem să ne conectăm cu foamea reală din corpul nostru. Putem descoperi dacă mâncăm pentru că ne e foame sau dacă mâncăm pentru că este ora mesei și avem mâncarea în față. Dacă suntem atenți și nu ne grăbim, vom ști de asemenea cât de mult să mâncăm. Conștiență înseamnă să recunoaștem ceea ce există în momentul prezent. Ceea ce există este faptul că ești încă în viață și sănătatea ta este încă prezentă. Mâncarea din fața ta este disponibilă pentru a ajuta la hrănirea corpului și a te menține sănătos.

O MASĂ ÎN TĂCERE

Fericirea este posibilă în timpul mesei, iar tăcerea ajută enorm în acest sens. Ai putea să alegi o masă pe săptămână în timpul căreia să mănânci în tăcere. O masă în liniște te ajută să revii la tine însuți și să ajungi în momentul prezent. O masă cu adevărat silențioasă implică oprirea zgomotului din mintea ta, precum și găsirea unui loc liniștit în care să te bucuri de masă. Ai putea alege să mănânci aceeași masă în fiecare săptămână în tăcere. Aceasta poate fi o masă pe care să o mănânci singur sau, dacă ai rude ori prieteni care doresc să ți se alăture în timpul unei astfel de mese, este minunat. Tăcerea te ajută să te focalizezi pe respirația conștientă. Poți opri astfel pălăvrăgeala mentală internă, poți să te relaxezi, să respiri și să zâmbești. O astfel de masă îți poate oferi multe momente de fericire.

O MASĂ LA GOOGLE

Când am vizitat sediul Google, am luat masa în tăcere cu câţiva dintre oamenii care lucrează acolo. Ulterior, ei mi-au scris şi au spus: „Niciodată nu am avut o masă atât de minunată în cantina de acolo. Am fost foarte fericit. M-am simţit foarte plin de pace. Nimeni nu a spus nimic în acea încăpere plină de oameni. Toată lumea a fost liniştită de la început şi până la sfârşit. În toată istoria Google, este prima astfel de masă pe care am avut-o vreodată“.

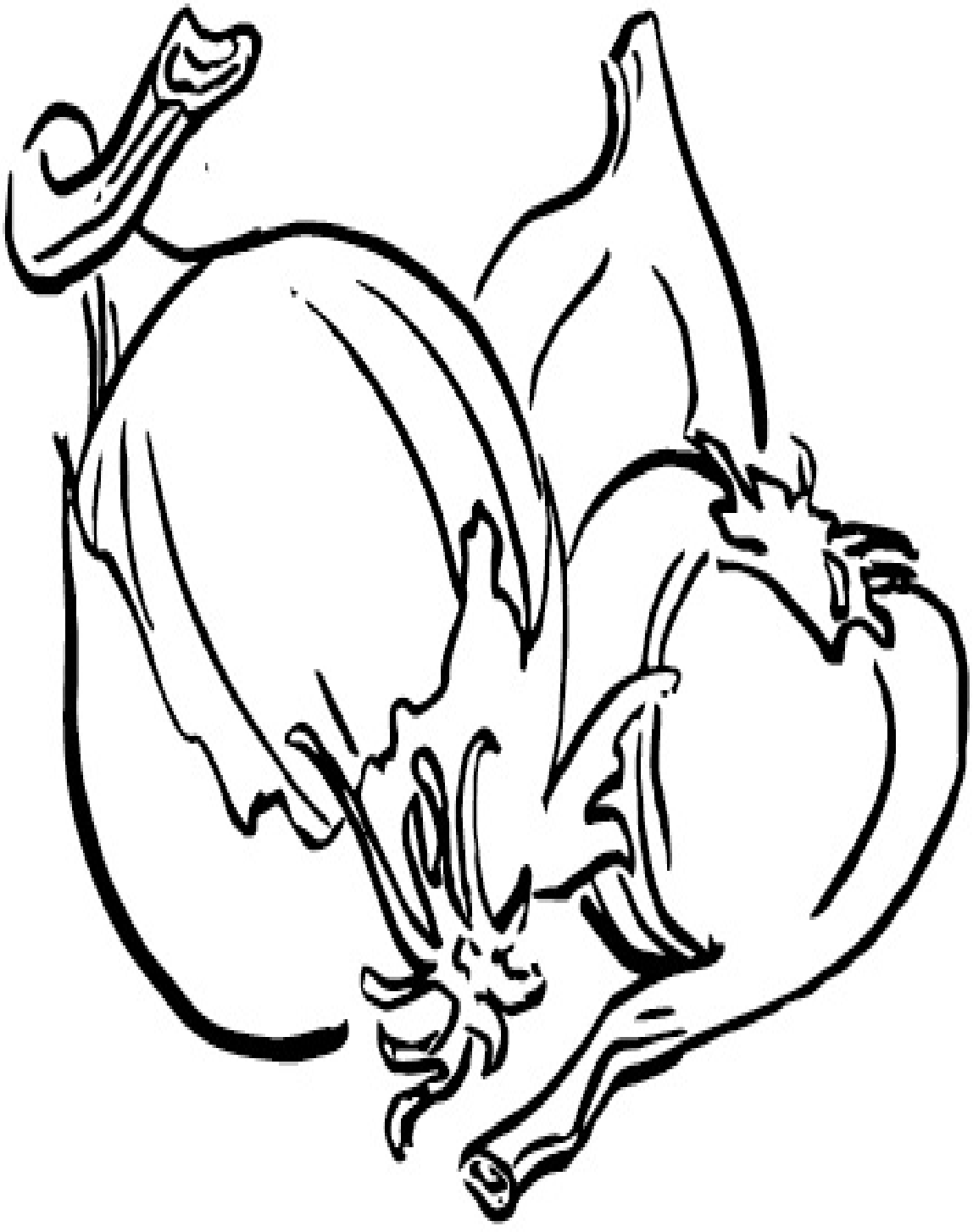
PREGĂTIREA MESEI

Îți poți aranja programul astfel încât să ai suficient timp pentru a mânca. Alege un loc și niște alimente adecvate. Ceea ce mâncăm este foarte important. Spune-mi ce mănânci ca să-ți spun cine ești. Spune-mi unde mănânci și îți voi spune cine ești.

Noi suntem ceea ce consumăm. Dacă privim cu atenţie ce anume şi cât consumăm în fiecare zi, vom ajunge să ne cunoaştem foarte bine propria natură. Trebuie să mâncăm, să bem şi să ne hrănim, însă dacă nu o facem conştient, ne putem distruge corpul şi conştiinţa. O masă este o ocazie de a ne manifesta recunoștința față de cei care ne-au precedat și față de cei care vor urma după ce noi vom fi dispărut.

A MÂNCA ESTE O ARTĂ

A mânca bine este o artă. Nu este necesar să gătim ceva pretenţios; e nevoie doar de practică şi concentrare. Corpul tău nu este doar al tău. Este un dar şi o responsabilitate. Pentru a-l menţine sănătos, trebuie să ştim cum să mâncăm.



CUM ALEGI CE MĂNÂNCI

Modul nostru de a mânca şi de a produce alimente poate fi foarte violent faţă de alte specii, faţă de corpul nostru şi faţă de Pământ. Sau modul nostru de a cultiva, distribui şi de a consuma alimente poate contribui la o vindecare mai amplă. Alegerea ne aparţine.

Planeta suferă profund din cauza modului în care mulţi dintre noi mănâncă acum. Pădurile sunt tăiate din rădăcină pentru a creşte cereale care să hrănească animalele, iar modul în care creştem animale poluează apa şi aerul. O mare cantitate de cereale şi de apă este de asemenea folosită pentru a produce alcool. Zeci de mii de copii mor de foame şi de malnutriţie în fiecare zi, chiar dacă Pământul are puterea de a ne hrăni pe toţi.

Cu fiecare masă, facem alegeri care ajută sau afectează planeta. „Ce să mănânc astăzi?“ este o întrebare foarte profundă. Poţi să îţi pui această întrebare în fiecare dimineaţă. Vei vedea că pe măsură ce practici mâncatul conştient şi începi să analizezi profund ceea ce mănânci şi bei, dorinţa ta faţă de anumite alimente se poate schimba radical. Fericirea ta şi cea a Pământului sunt interconectate.

O DIETĂ VEGETARIANĂ

Organizaţia pentru Alimentaţie şi Agricultură (OAA) a Naţiunilor Unite a propus ca industria cărnii să fie redusă cu cel puţin 50% în scopul de a salva planeta. Simplul act de a deveni vegetarian poate produce o schimbare semnificativă în ceea ce priveşte starea de sănătate a planetei.

Chiar dacă nu poţi să încetezi complet să mai mănânci carne, poţi totuşi să faci un efort să diminuezi consumul. Micşorând porţia de carne din dieta ta chiar şi în cinci sau zece zile din lună, poţi fi de ajutor. Încearcă să reduci consumul de carne cu cel puţin 50%. Gestul acesta va începe să îţi alimenteze compasiunea. Dacă ştii că trăieşti într-un mod care contribuie la viitorul planetei, vei fi mult mai bucuros.

PLANETA SUNTEM NOI

Mâncarea noastră provine din această frumoasă planetă. Pământul este în interiorul nostru, în fiecare bucăţică de mâncare, în aerul pe care-l respirăm, în apa pe care o bem şi care curge prin noi. Bucură-te că eşti parte din Pământ şi mănâncă astfel încât să fii conştient de faptul că fiecare înghiţitură îţi adânceşte legătura cu planeta.

BON APPÉTIT!

Înainte de a mânca, le dorim celorlalţi să aibă poftă bună. Le spunem „bon appétit!“ tot așa cum înainte de culcare le spunem „noapte bună“. În vietnameză se spune „Să ai un somn dulce, delicios“. În vietnameză, cuvântul „delicios“ merge întotdeauna mână în mână cu cuvântul „sănătos“. Deci o mâncare delicioasă trebuie să fie o mâncare sănătoasă. Mâncăm mâncare delicioasă pentru a avea putere și o stare bună de sănătate. Alimentele care sunt gustoase, dar care ne distrug trupul și mintea nu sunt sănătoase.

Atunci când mănânci într-o stare de conștiență, mâncarea devine delicioasă. Dacă nu te simți fericit, dacă nu te simți suficient de bine, atunci va trebui să îi întrebi pe cei care au practicat o lungă perioadă: „Mă poți ajuta? Cum pot face ca acest moment să aibă un gust delicios?“

ATENȚIE LA CE MĂNÂNCI

Când te așezi la masă, s-ar putea să vezi un fel de mâncare condimentat cu ardei iute. Arată foarte apetisant. Însă dacă privești mai în profunzime, îți amintești că ești sensibil la gustul iute și că s-ar putea să îți afecteze digestia. Așa că deși este o mâncare delicioasă, s-ar putea să nu fie sănătoasă pentru tine. Ceva poate fi delicios și în același timp să nu fie sănătos, astfel că trebuie să fim foarte atenți la ce pregătim și la ce mâncăm. Mâncarea sănătoasă este bună, însă dacă o mâncare este sănătoasă și nu este delicioasă, atunci nici ea nu este bună. Trebuie să le ai pe amândouă.

LEGAT DE O SUTĂ DE FIRE

Actul de a mânca este o practică. Practica trebuie să fie hrănitoare pentru noi, pentru corpul nostru şi de asemenea pentru minte. Dacă în timp ce mănânci eşti legat de o sută de fire de griji, furie, iritare, stres şi diverse proiecte de viitor, atunci aceste o sută de fire te vor trage într-o sută de direcţii. Mâncarea şi experienţa mâncatului vor fi lipsite de conţinut şi de valoare. Aşadar, trebuie să planifici în mod corespunzător şi să îţi fixezi intenţia

ca ori de câte ori mănânci, să mănânci în libertate.

MEDITAȚIA CA HRANĂ

Practica meditației este și un gen de hrană, pentru că ne alimentează. Gândește-te la practica oferită de Buddha ca fiind un fel de hrană. Orice practică trebuie să fie un fel de hrană. Mersul pe jos este ca un aliment delicios. A mânca este un aliment delicios, a sta așezat este un aliment delicios, iar meditația muncii este de asemenea un aliment delicios.

CE MĂNÂNCĂ UN BEBELUȘ

De multe ori, atunci când țin o prelegere, există și copii mici în public, iar unii dintre ei sunt alăptați. Sugarii nu știu ce este un clopoțel; ei nu înțeleg cuvântul „conștiență“, însă sunt hrăniți atât de corpul mamei, cât și de sunetele clopoțelului și de cuvintele din jur. Ei pot simți energia colectivă a păcii profunde în timp ce toată lumea inspiră și expiră. Ei primesc mai multe tipuri de alimente hrănitoare – laptele de la mama lor, sunetele clopoțelului și energia colectivă a conștienței care îi înconjoară.

ORGANIZAREA MESEI

Putem organiza o masă în așa fel încât să poată fi într-adevăr o ocazie de a practica. O masă poate în același timp să ne hrănească și să ne vindece, să fie delicioasă și să ajute la crearea unei atmosfere liniștite. Există mulți oameni care se pricep la organizare. Ei pun la punct multe lucruri de-a lungul zilei. Însă uneori uită să mănânce! Ei nu își organizează ziua în așa fel încât să includă și o masă conștientă. Organizarea unei mese presupune să îți faci timp să mănânci fără a fi distras de ceva sau frământat de griji. Mănâncă într-un mod care este relaxant și îți aduce bucurie. Nu e nevoie de prea multă organizare, iar rezultatele vor fi profunde.

LOVE
I DIDN'T SEE WAS HERE!
MERRY CHRISTMAS
HAPPY NEW YEAR!

MĂNÂNCĂ ȘI ZÂMBEȘTE

A sta la masă şi a mânca împreună cu alţi oameni este o ocazie de a oferi un zâmbet autentic de prietenie şi înţelegere. Este foarte simplu, dar nu mulţi oameni o fac. Pentru mine, cea mai importantă parte a practicii este să mă uit la fiecare persoană şi să îi zâmbesc. Atunci când membrii familiei sau ai comunităţii stau împreună şi nu îşi pot zâmbi unul altuia, situaţia este una foarte periculoasă. La terminarea mesei acordă-ţi câteva momente pentru a observa că ai terminat, că bolul este acum gol şi că foamea îţi este satisfăcută. Aceasta este o altă ocazie de a zâmbi şi de a fi recunoscător că te-ai bucurat de această mâncare hrănitoare, care te susţine pe calea iubirii şi a înţelegerii.

MĂNÂNCĂ ÎN TĂCERE CU COPIII

Uneori, părinţii care îşi doresc să se bucure de o masă în linişte cred că copiii lor nu vor putea să stea în linişte sau să se bucure dacă rămân tăcuţi. Însă copiii sunt foarte capabili să mănânce în tăcere timp de cinci, zece sau chiar douăzeci de minute şi să se bucure foarte mult de asta.

CULTIVAREA COMPASIUNII

Faptul de a avea posibilitatea să stăm cu familia şi cu prietenii noştri şi să ne bucurăm de o mâncare minunată este ceva preţios, de care nu toată lumea are parte. Mulţi oameni din această lume sunt flămânzi. Când ţin în mână un castron cu mâncare caldă şi hrănitoare, ştiu că sunt norocos şi simt compasiune pentru toţi cei care nu au de mâncare şi care sunt lipsiţi de prieteni sau familie. Aşezaţi la masa unde luăm cina, putem cultiva seminţele compasiunii, care vor consolida hotărârea noastră de a-i ajuta pe cei înfometaţi şi singuri să fie hrăniţi.

CONVERSAȚIA CONȘTIENTĂ LA MASĂ

Nu recomand ca toate mesele să fie luate în liniște. Cred că discuţiile sunt un mod minunat de a fi în legătură unii cu alţii, însă trebuie să facem distincţia între diferite tipuri de conversaţii. Unele subiecte ne pot separa, de exemplu dacă vorbim despre defectele altor oameni. Mâncarea care a fost pregătită cu grijă nu va avea nici o valoare dacă vom lăsa acest tip de conversaţie să domine la masă. În schimb, putem vorbi despre lucruri care hrănesc conștiența noastră privitoare la mâncare și starea noastră de comuniune, cultivând fericirea.

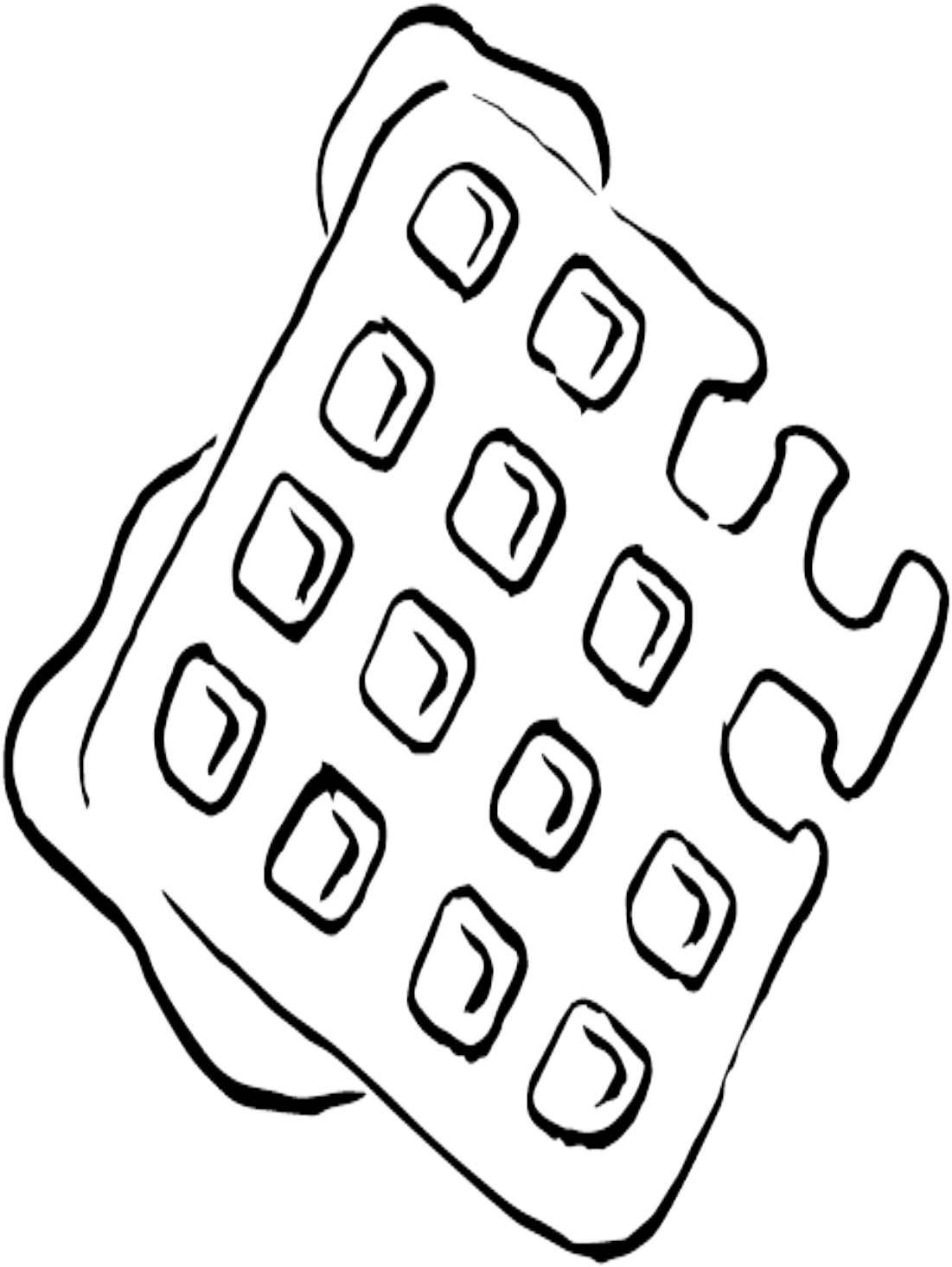
Abține-te să discuți subiecte care îți pot afecta conștiența privind oamenii din jurul tău și mâncarea. Dacă cineva se gândește la altceva decât la delicioasa mâncare de pe masă, cum ar fi problemele sale de la birou sau problemele relaţionale, înseamnă că el pierde momentul prezent și nu poate savura mâncarea. Îl poți ajuta făcându-l să fie atent la mâncarea pe care o mănâncă.

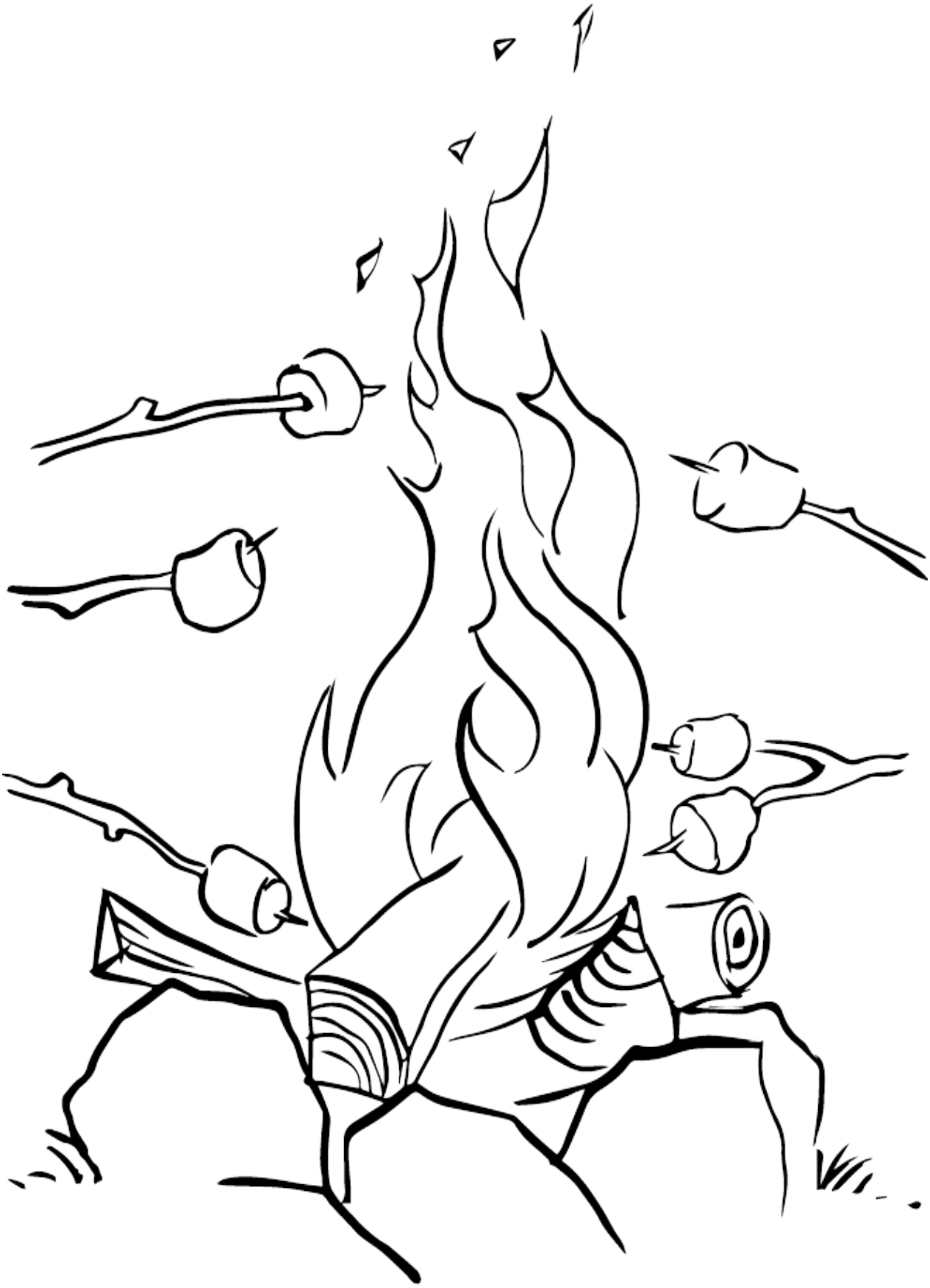
CLOPOȚELUL CARE ANUNȚĂ MASA

În centrele noastre de practică, sunăm clopoțelul de trei ori înainte de a mânca, iar apoi mâncăm în tăcere timp de aproximativ douăzeci de minute. Mâncând în tăcere, suntem pe deplin conștienți de modul în care alimentele ne hrănesc trupul și mintea. Cu scopul de a aprofunda practica hrănirii conștiente și pentru a susține atmosfera plină de pace, rămânem așezați în această perioadă de liniște. La sfârșitul celor douăzeci de minute, clopoțelul sună de două ori. Atunci putem începe o conversație conștientă cu prietenii noștri sau ne putem ridica de la masă.

SCOPUL MICULUI DEJUN

Acum câţiva ani i-am întrebat pe nişte copii: „Care este scopul micului dejun?“ Un băiețel a răspuns: „Să obținem energie pentru întreaga zi“. Un altul a spus: „Scopul micului dejun este acela de a mânca micul dejun“. Cred că al doilea copil are mai mare dreptate. Scopul unei mese este acela de a mânca.





O VIAȚĂ ÎMPLINITĂ

Dacă ne simțim goi pe dinăuntru, nu trebuie să mergem la frigider pentru a ne lua ceva de mâncare. Când mănânci așa, o faci din cauză că există un sentiment de goliciune, de singurătate sau de depresie în interiorul tău. Momentele vieții noastre de zi cu zi pot fi umplute cu bucurie și cu activități pline de sens. Comunitatea noastră include familia și prietenii, precum și legătura cu alte ființe vii. Cu toții sunt acolo pentru a ne ajuta să nu fim copleșiți de aceste sentimente. Nu suntem singuri. Atunci când luăm masa împreună cu alții nu o facem doar ca să ne hrănim corpul și să sărbătorim minunile vieții, ci și să trăim libertatea, bucuria și fericirea de a fi într-o comunitate armonioasă în tot timpul cât mâncăm.

PRIMIND SUSȚINERE

Să presupunem că ai probleme cu mâncarea. Mănânci mai mult decât e nevoie, fapt care ți-a adus o mulțime de dificultăți și suferințe. O modalitate de a reîncepe să mănânci cu bucurie o reprezintă faptul de a-ți lua angajamentul să mănânci cu alte persoane care te susțin. A te refugia în comunitate te poate ajuta foarte mult. Cu toții avem nevoie de o comunitate care să ne ajute în practica noastră. Chiar dacă locuiești singur și nu ai o comunitate cu care să practici, nu ești de fapt singur. Mai multe persoane au contribuit la mâncarea pe care o mănânci. În plus, există o mulțime de microbi, bacterii și alte ființe microscopice prezente în mâncarea ta, în tine și peste tot în jur. Strămoșii și descendenții tăi sunt cu tine în fiecare celulă a ființei tale.

A VEDEA CU ADEVĂRAT

Când ne uităm la oamenii cu care mâncăm, îi putem vedea pe deplin în doar câteva clipe. Nu avem nevoie de două ore pentru a putea vedea o altă persoană. Dacă suntem cu adevărat înrădăcinaţi în noi înșine, avem nevoie să privim doar câteva secunde și va fi suficient pentru a-l vedea pe prietenul nostru. Cred că dacă o familie are cinci membri, sunt necesare doar între cinci și zece secunde pentru a practica acest „privit și văzut“.

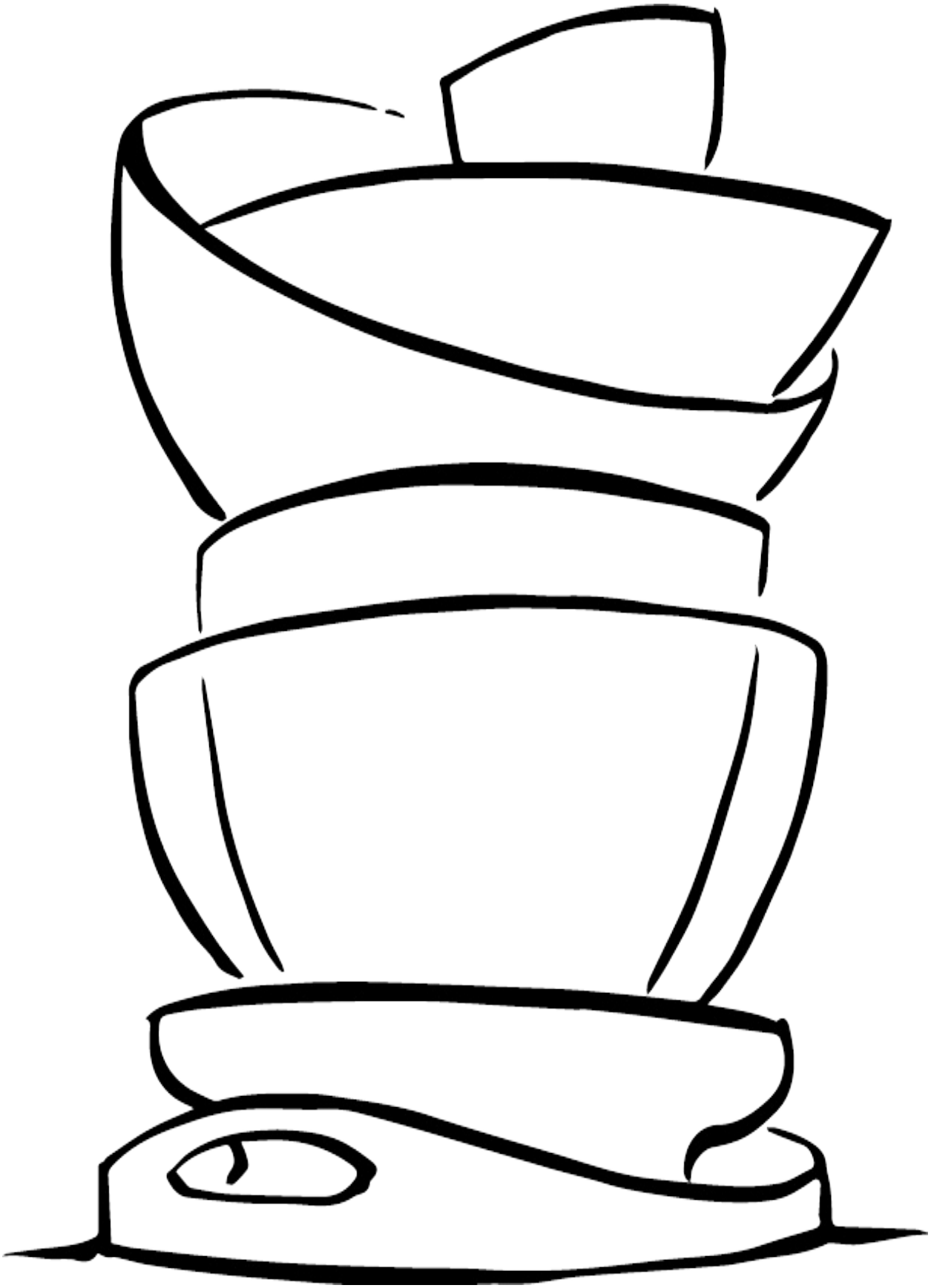
SPALĂ VASELE CU BUCURIE

În calitate de novici, trebuia să spălăm vasele pentru o sută de călugări. Nu exista apă curentă – nici apă rece, nici apă caldă, nici măcar un robinet şi nici detergent. Poate te întrebi cum reuşeam să spălăm vasele! Aveam la dispoziţie doar cenuşă, coji de orez şi o coajă de nucă de cocos pe post de burete. Mulţi oameni din ţara mea încă mai folosesc această metodă. Iei un strat de coajă de nucă de cocos şi o usuci pentru a o folosi apoi la curăţarea oalelor şi tigăilor. Trebuia să încălzim o oală mare de apă înainte de a spăla vasele. Ca novice, eu trebuia să merg afară şi să adun lemne de pe dealurile acoperite de pini. Adunam ramuri uscate şi ace de pin într-o grămadă mare. Poţi găti orez sau supă doar cu ace de pin.

Eram doar doi novici care spălam vasele pentru o sută de călugări. Ne distram foarte mult spălând împreună, chiar şi fără apă caldă curentă şi detergent. Unele ţări au case moderne care sunt foarte confortabile. Apa caldă şi rece vine direct în bucătărie; trebuie doar să deschizi robinetul.

Poţi sta acolo şi te poţi bucura de spălatul vaselor, dar poate eşti leneş. Vezi o grămadă mare de vase şi nu vrei să le speli. Însă de îndată ce îţi sufleci mânecile şi stai în faţa chiuvetei, nu mai e chiar atât de dificil.

Indiferent dacă locuieşti într-o ţară modernă sau ai apă de la fântână, te poţi bucura de spălatul vaselor.



SPĂLATUL VASELOR CA MEDITAȚIE

Să presupunem că copilul Buddha – sau copilul Mahomed, copilul Moise sau copilul Iisus – tocmai s-a născut. Ți-ai dori să îl speli cu apă curată. Așa că spală fiecare vas ca și cum ai îmbăia un copil – când inspiri, bucură-te, când expiri, zâmbește.

Fiecare minut poate fi un minut sfânt, sacru. Unde cauți ceea ce este spiritual? Cauți ceea ce este spiritual în fiecare lucru obișnuit pe care îl faci zi de zi. Măturatul podelei, udatul legumelor și spălatul vaselor devin gesturi sacre dacă este prezentă conștiența. Cu conștiență și concentrare, totul devine spiritual.

BEA UN NOR

Ceva atât de simplu şi de obişnuit cum este o ceaşcă cu ceai ne poate aduce o mare bucurie şi ne poate ajuta să simţim legătura noastră cu Pământul. Modul în care ne bem ceaiul ne poate transforma viaţa dacă îi vom dedica cu adevărat atenţia noastră.

Uneori ne grăbim să ne terminăm sarcinile de zi cu zi, gândindu-ne cu nerăbdare la momentul în care ne putem opri să bem o ceaşcă cu ceai, dar atunci când ajungem în cele din urmă să ţinem în mână ceaşca, mintea noastră aleargă deja în viitor şi nu ne putem bucura de ceea ce facem; ne pierdem plăcerea de a bea ceaiul. Trebuie să ne păstrăm conştienţa vie şi să preţuim fiecare moment al vieţii noastre de zi cu zi. Am putea crede că alte sarcini ale noastre sunt mai puţin plăcute decât aceea de a bea ceai. Însă dacă le facem conştient, putem constata că sunt de fapt foarte plăcute.

A bea o ceaşcă cu ceai este o plăcere pe care ne-o putem oferi în fiecare zi. Pentru a ne bucura de ceai trebuie să fim pe deplin prezenţi şi să ştim foarte clar şi profund că acum bem ceai.

Când ridici ceaşca, inspiră aroma ceaiului. Priveşte adânc la ceaşca din mâna ta şi realizează că în momentul acesta bei plante înmiresmate ce reprezintă darul Mamei Pământ. Vezi rodul muncii culegătorilor de ceai; vezi plantaţiile încântătoare de ceai din Sri Lanka, China şi Vietnam. Ştii că acum bei un nor; bei ploaia. Ceaiul conţine întregul univers.

MEDITAȚIA GUSTĂRII

Un tânăr prieten m-a rugat odată să îl învăţ despre practica conştienţei depline. I-am oferit o mandarină, dar el a continuat să îmi vorbească despre numeroasele sale proiecte – activitatea pentru pace, dreptate socială şi aşa mai departe. În timp ce mânca, se gândea şi vorbea. A curăţat mandarina şi a început să mestece rapid bucăţile pe care le înghiţea una după alta.

I-am spus atunci: „Jim, oprește-te! Mănâncă-ți mandarina“. S-a uitat la mine și a înțeles. Așa că s-a oprit din vorbit și a început să mănânce mult mai lent și mai atent. A separat fiecare dintre feliile rămase, a savurat aroma lor delicioasă și a mâncat câte o felie pe rând în timp ce simțea sucul prelingându-i-se pe limbă. Care este scopul mâncatului unei mandarine? Acela de a mânca mandarina. În timp ce mănânci o mandarină, faptul de a mânca acea mandarină este cel mai important lucru din viața ta.

Data viitoare când vei avea o mandarină, ia-o, te rog, în mână și privește-o până când îți dai seama cât este de reală. Nu ai nevoie de prea mult timp; doar două sau trei secunde sunt suficiente. Uitându-te la ea, vei vedea minunata floare de mandarin îmbrățișată de soare și de ploaie, iar apoi fructul cel minuscul începând să se formeze. Îl vei vedea cum crește și își schimbă culoarea de la verde la portocaliu. Când cureţi mandarina, când îi savurezi aroma şi o guşti, poţi fi foarte fericit. Tot ceea ce facem poate fi aşa. Fie că plantezi salată, speli vase, scrii o poezie sau faci calcule, o poţi face cu concentrare şi conştientizare.

CANTITATEA POTRIVITĂ

Starea de conştienţă deplină în timp ce mâncăm ne ajută să ştim ce şi cât de mult trebuie să mâncăm. Ar trebui să luăm doar ceea ce putem mânca. Avem tendinţa să ignorăm regula moderaţiei. Mulţi dintre noi ar trebui să mănânce mult mai puţin decât sunt obişnuiţi să mănânce în fiecare zi. Putem vedea că oamenii care consumă mai puţin sunt mai sănătoşi şi mai plini de bucurie, iar cei care consumă prea mult suferă profund. Dacă mestecăm cu atenţie, dacă mâncăm doar ceea ce este sănătos, atunci nu vom aduce boala în corpul sau în mintea noastră.

GUSTĂRILE

Dacă ne este foame, o mică gustare poate fi foarte satisfăcătoare. Însă de multe ori ne facem un obicei din a lua o gustare ori de câte ori ne simţim singuri sau cuprinşi de anxietate. O respiraţie conştientă este o modalitate foarte bună pentru ca trupul tău să „guste“ din conştienţa deplină şi să recunoască şi să îmbrăţişeze emoţiile puternice cu care te confrunţi. După o respiraţie conştientă, vei simţi mai puţin dorinţa de a lua o gustare care să îţi distragă atenţia. Corpul tău este hrănit de respiraţie.

POFTA CAUZATĂ DE STRES

Noi, fiinţele umane, avem multe sentimente, atât pozitive, cât şi negative. Unii oameni tind să mănânce mai mult atunci când sunt veseli, în timp ce alţii au tendinţa să mănânce mai puţin. Unii oameni mănâncă atunci când sunt trişti sau supăraţi, în speranţa că sentimentele lor vor dispărea astfel. Mâncarea devine atunci o poftă, nu o sursă de hrană. Dacă nu vom încerca să analizăm în profunzime această poftă, ea va creşte. Atunci când ne acordăm timp pentru a ne îngriji de emoţiile noastre cu atenţie şi compasiune, putem să ne bucurăm de mâncare, fără poftă nesănătoasă, dezvoltând astfel o relaţie sănătoasă şi pozitivă cu actul de a mânca.

HRĂNEȘTE-TE CU CONȘTIENȚĂ

Știm cu toții că uneori deschidem frigiderul și scoatem de acolo un produs care nu este bun pentru sănătatea noastră. Suntem destul de inteligenți pentru a ne da seama de acest lucru. Totuși, îl mâncăm pentru a încerca să acoperim neliniștea din interiorul nostru – consumăm pentru a uita de grijile și anxietățile noastre, pentru a ne reprima energiile negative cum ar fi frica și furia. Însă în loc să mănânci atunci când te simți stresat, invită energia conștienței să se manifeste. Practică mersul și respirația conștientă pentru a genera energia atenției conștiente și invită acea energie să gestioneze energia care te face să suferi. Dacă putem practica astfel, vom avea suficientă energie a conștienței pentru a avea grijă de frica, de furia noastră și de alte energii negative.

HRĂNIREA CONȘTIENTĂ ESTE PENTRU ORICINE

Actul de a mânca într-o stare de conștiență este o practică de ajutor nouă înșine, familiilor noastre, societății și planetei noastre, ceva ce se poate face la orice vârstă. Liderii organizațiilor și comunităților pot oferi un exemplu de alimentație responsabilă și plină de compasiune. Dacă ești primar, guvernator sau președinte, încurajează-i pe cei pe care îi guvernezi să mănânce conștient pentru a reduce astfel violența și suferința din rândurile comunității.

BUCURIA DE A MÂNCA

Actul de a mânca ar trebui să fie unul plin de bucurie. Atunci când duc mâncarea la gură cu bețișoarele, cu lingura, cu furculița sau cu mâna, îmi acord timp să o privesc o clipă înainte de a o pune în gură. Dacă sunt cu adevărat prezent, voi recunoaște mâncarea imediat. Fie că este vorba de un măr, o ridiche sau un cartof, îi zâmbesc, o pun în gură şi o mestec, cu conștientizarea deplină a ceea ce mănânc. Mestec mâncarea în așa fel încât viața, bucuria, soliditatea şi lipsa fricii devin posibile. După ce mănânc, mă simt hrănit. Nu numai fizic, ci și mental și spiritual.

CONTEMPLAȚII PENTRU ACTUL MÂNCATULUI

CONTEMPLAREA MÂNCĂRII

Contemplarea hranei timp de câteva momente înainte de a mânca ne poate aduce multă fericire. Privim mâncarea în așa fel încât ea devine reală. Ne gândim la toți oamenii, animalele, plantele și mineralele și la toate condițiile care au contribuit la aducerea mâncării în fața noastră. Alimentele dezvăluie legătura noastră cu Pământul și cu toate ființele. Ne amintim de hotărârea noastră de a mânca într-un mod care să ne mențină sănătatea și bunăstarea, împreună cu sănătatea și bunăstarea Pământului. Următoarele contemplații și poezioare ne pot ajuta să practicăm conștiența în timp ce mâncăm.

PRACTICA CELOR CINCI CONTEMPLAȚII

Cele Cinci Contemplații pot fi rostite înainte de masă, pentru a ne reaminti să fim pe deplin prezenți la masă și să ne bucurăm de ea. Le poți tipări pentru a le citi cu voce tare sau le poți memora. Astfel, ele vor deveni o parte integrantă din masa ta.

Însă cele Cinci Contemplații nu sunt doar pentru a fi citite sau recitate înainte de masă. Nu trebuie să devină un lucru automat pe care îl facem pur și simplu înainte de a mânca, continuând apoi să mâncăm așa cum o facem de fiecare dată, copleșiți de gânduri. În timpul mesei, încearcă să trăiești cele Cinci Contemplații. Când practici atenția conștientă în timp ce mănânci, ești demn de mâncarea din fața ta, care este rezultatul iubirii și al efortului multor oameni.

CELE CINCI CONTEMPLAȚII

1. Această mâncare este un dar al Pământului, al cerului, al nenumăratelor ființe vii și al străduniei pline de iubire.

2. Fie ca noi să mâncăm conștient și cu recunoștință, astfel încât să fim demni de a primi această mâncare.

3. Fie ca noi să recunoaștem și să transformăm alcătuirile mentale dăunătoare, în special lăcomia, și să învățăm să mâncăm cu moderație.

4. Fie ca noi să ne păstrăm compasiunea vie, mâncând astfel încât să reducem suferința ființelor vii, să nu mai contribuim la schimbările climatice, să vindecăm și să păstrăm prețioasa noastră planetă.

5. Acceptăm această hrană pentru a putea hrăni frăția noastră, pentru a ne clădi comunitatea și a ne hrăni idealul de a servi tuturor ființelor vii.

UN DAR AL PĂMÂNTULUI

PRIMA CONTEMPLAȚIE:

Această mâncare este un dar al Pământului, al cerului, al numeroaselor ființe vii și al străduniei pline de iubire.

Prima contemplaţie ne face conştienţi de faptul că mâncarea noastră vine direct de la Pământ şi de la cer. Este un dar al Pământului şi al cerului şi, de asemenea, al oamenilor care au pregătit-o. Multă muncă plină de iubire a fost investită în pregătirea acestei mese. Prima contemplaţie îţi prilejuieşte înţelegerea faptului că partea conţine întregul. Atunci când iei în mână un morcov, poţi vedea imediat că Pământul, cerul şi întregul univers au cooperat pentru a crea acest morcov minunat. Mulţi oameni au făcut o muncă plină de iubire şi multe elemente au conlucrat pentru a aduce acel morcov pe farfuria ta. Când muşti din el, vei fi în legătură cu întregul univers. O bucată de sfeclă, o frunză de salată verde şi o bucată de pâine, toate te ajută să simţi iubirea, străduania şi efortul care a adus mâncarea la tine. Chiar dacă mănânci singur, de fapt nu eşti singur. Faci parte dintr-o comunitate mai mare care a ajutat la pregătirea acestei mese. În alimentele din faţa ta poţi vedea preţioasa prezenţă şi muncă a atâtor oameni.

RECUNOȘTINȚĂ

A DOUA CONTEMPLAȚIE:

Fie ca noi să mâncăm conştient şi cu recunoştinţă, astfel încât să fim demni de a primi această mâncare.

Cea de a doua contemplaţie implică să fim conştienţi de prezenţa mâncării, fiind recunoscători pentru ea. Nu ne putem permite să ne pierdem în trecut sau în viitor. Suntem acolo pentru mâncare şi mâncarea este acolo pentru noi; aşa este corect. Hrăneşte-te conştient şi vei fi demn de cer şi de Pământ.

Când privim în profunzime munca implicată în cultivarea şi pregătirea mâncării noastre, recunoştinţa vine în mod firesc. Foarte multe mâini au contribuit la a aduce mâncarea pe masa noastră. Hrănirea conştientă este o modalitate de a ne arăta recunoştinţa pentru munca grea implicată în pregătirea acestei mese.

MĂNÂNCĂ MODERAT

A TREIA CONTEMPLAȚIE:

Fie ca noi să recunoaştem şi să transformăm alcătuirile mentale dăunătoare, în special lăcomia, şi să învăţăm să mâncăm cu moderaţie.

Cea de a treia contemplaţie implică să devenim conştienţi de tendinţele noastre negative şi să nu le permitem să ne copleşească. Trebuie să învăţăm să ne hrănim moderat, să mâncăm cantitatea potrivită de hrană. Este foarte important să nu mâncăm prea mult. Dacă mănânci încet şi mesteci foarte atent, vei fi hrănit din plin. Cantitatea potrivită de hrană este cea care ne ajută să rămânem sănătoşi.

Buddha le amintea mereu călugărilor să mănânce moderat. Dacă mănânci moderat, vei avea un corp uşor şi sănătos. Multe boli sunt cauzate de ceea ce mâncăm. Aşa că trebuie să analizăm ceea ce mâncăm, să ştim ce trebuie şi ce nu trebuie să mâncăm. Priveşte cu ochii lui Buddha. Calitatea şi cantitatea alimentelor sunt foarte importante. Fiecare călugăr şi fiecare călugăriţă au în mod tradiţional un castron pentru pomană, care se numeşte „vasul măsurii corespunzătoare“. Astfel, ei ştiu cât de multă mâncare să ia. Când li se oferă prea multă mâncare de pomană, dau o parte din ea altora. Aşa că vasul ajută foarte mult. Noi ştim exact ce cantitate de mâncare dorim să consumăm, precum şi calitatea ei.

MĂNÂNCĂ PENTRU A REDUCE SUFERINȚA

A PATRA CONTEMPLAȚIE:

Fie ca noi să ne păstrăm compasiunea vie, mâncând astfel încât să reducem suferința ființelor vii, să nu mai contribuim la schimbările climatice, să vindecăm și să păstrăm prețioasa noastră planetă.

A patra contemplaţie se referă la calitatea hranei noastre. Suntem hotărâţi să ingerăm numai alimente care nu conţin toxine dăunătoare corpului şi conştiinţei, alimente care ne menţin sănătoşi şi ne amplifică compasiunea. Atunci când mănânci în aşa fel încât să păstrezi compasiunea vie în tine, înseamnă că mănânci conştient.

Uneori, chiar dacă nu ne este foame, mâncăm pentru a acoperi suferinţa din interior. Putem mânca într-un mod care să nu acopere suferința, ci să o recunoască și să ajute la transformarea ei. Poţi chiar să îi zâmbeşti suferinţei tale, pentru că suferința are un rol de jucat în transformarea noastră. Conştientizarea suferinţei joacă un rol foarte important în a ne ajuta să înţelegem suferinţa şi să generăm energia compasiunii. Conştienţa face să nu ne mai fie frică de suferinţă şi durere. Învăţăm cum să utilizăm noroiul suferinţei pentru a da naştere florilor de lotus.

AI GRIJĂ DE TOATE FIINȚELE

A CINCEA CONTEMPLAȚIE:

Acceptăm această hrană pentru a putea hrăni frăţia noastră, pentru a ne clădi comunitatea și a ne hrăni idealul de a servi tuturor ființelor vii.

Cea de a cincea contemplaţie ne amintește să fim conștienți că am primit această mâncare cu scopul de a realiza ceva. Vieţile noastre ar trebui să aibă un sens, și anume acela de a-i ajuta pe ceilalți oameni să sufere mai puțin și să se bucure de viață. Atunci când inimile noastre sunt pline de compasiune și știm că suntem capabili să ajutăm o ființă umană să sufere mai puțin, viața începe să aibă mai mult sens. Aceasta este o importantă sursă de hrană pentru noi și ne poate aduce multă bucurie. Un individ poate ajuta multe ființe vii. Putem face aceasta oriunde ne-am afla.

ȘASE CONTEMPLAȚII ALE MÂNCĂRII PENTRU TINERI

Este minunat când o familie trăiește fericirea de a sta împreună și de a mânca într-o stare de conștiență. Aceste Șase Contemplații au fost scrise special pentru a fi împărtășite cu tinerii înainte de masă, dar ele pot fi de folos oricui.

1. Această mâncare este darul întregului univers: al Pământului, al cerului, al ploii și al soarelui.

2. Le mulțumim celor care au făcut această mâncare, în special agricultorilor, oamenilor din piață și bucătarilor.

3. Punem pe farfuria noastră doar atât cât putem mânca.

4. Dorim să mestecăm mâncarea încet, astfel încât să ne putem bucura de ea.

5. Această mâncare ne dă energie pentru a fi mai iubitori și înțelegători.

6. Mâncăm această mâncare pentru a fi sănătoși și fericiți și pentru a ne iubi unii pe alții ca o familie.

SERVIREA MESEI

În această mâncare

eu văd clar

prezența întregului univers

care îmi susține existența.

Această poezioară ne ajută să vedem că viaţa noastră şi vieţile tuturor speciilor sunt interdependente. Actul de a mânca este o practică foarte profundă. În timp ce aştepţi să te serveşti sau să fii servit, priveşte mâncarea şi zâmbeşte-i. Ea conţine în sine soarele, norii, cerul, Pământul, fermierul, totul.

Priveşte cu atenţie o piersică. Nu muşca din ea imediat. Uită-te la ea şi zâmbeşte-i, iar dacă eşti atent, vei vedea soarele în interiorul piersicii. În ea se află şi norii. Marele Pământ este şi el înăuntru. Multă dragoste şi multă strădanie se află în ea. Apoi, când o mănânci, ai grijă să mesteci doar piersica, nu şi proiectele şi grijile tale. Bucură-te de piersică. Ea reprezintă un miracol. Şi tu eşti un miracol. Aşa că petrece timp împreună cu hrana ta. Fiecare minut în care mănânci trebuie să fie un minut de fericire. Nu toţi oamenii au timpul şi posibilitatea de a sta jos să se bucure de o masă de genul acesta. Suntem foarte norocoşi.

PRIVEȘTE-ȚI FARFURIA

Această farfurie de mâncare,

atât de aromată și apetisantă,

conține de asemenea și multă suferință.

Această poezioară își are rădăcinile într-un cântec popular vietnamez. Când ne uităm la farfuria noastră plină cu mâncare aromată şi apetisantă, ar trebui să fim conştienţi de durerea amară a oamenilor care suferă de foame. În fiecare zi, mii de copii mor de foame şi malnutriţie. Privind la farfuria noastră, o putem vedea pe Mama Pământ, putem vedea muncitorii agricoli și tragedia distribuției inegale a produselor alimentare.

Noi, cei care trăim în America de Nord şi în Europa, suntem obişnuiţi cu consumul de alimente importate din alte ţări, fie că este vorba de cafea din Columbia, ciocolată din Ghana sau orez parfumat din Thailanda. Mulţi copii din aceste ţări, cu excepţia celor din familii înstărite, nu văd niciodată produsele de lux care sunt puse deoparte pentru export cu scopul de a aduce bani. Unii părinţi sunt atât de săraci şi de înfometaţi încât trebuie să îşi vândă copiii ca servitori familiilor care au suficient pentru a mânca.

Înainte de masă, ne putem uni palmele în mod conştient, gândindu-ne la cei care nu au suficientă mâncare. Încet şi atent, respirăm de trei ori şi recităm această gatha, această poezioară. Procedând astfel, vom menține starea de conștiență. Fie să găsim modalităţi de a trăi mai simplu, pentru a avea astfel mai mult timp și energie pentru a schimba sistemul nedrept care există în lume.

ÎNCEPUTUL MESEI

Cu prima înghiţitură, practic iubirea care aduce bucurie.

Cu a doua înghiţitură, practic iubirea care alină suferinţa.

Cu a treia înghiţitură, practic bucuria de a fi în viaţă.

Cu a patra înghiţitură, practic dragostea egală pentru toate fiinţele.

În timp ce mâncăm prima înghiţitură, ne exprimăm recunoştinţa prin promisiunea de a aduce bucurie cel puţin unei persoane. La a doua înghiţitură, putem promite să ajutăm la alinarea durerii pentru cel puţin o persoană. La a treia înghiţitură, suntem în contact cu minunăţiile vieţii. La a patra înghiţitură, îmbrăţişăm toate fiinţele şi practicăm iubirea caracterizată de nondiscriminare. După aceasta, vom intra în legătură cu mâncarea şi natura ei profundă.

PRIVEȘTE CASTRONUL GOL

Castronul meu, acum gol, va fi în curând umplut cu hrană prețioasă. Ființele de pe tot Pământul se luptă să trăiască.

Cât de norocoși suntem să avem suficient pentru a mânca.

Când mulţi oameni de pe acest Pământ se uită la un castron gol, ei știu că vasul va continua să fie gol o lungă perioadă. Așa că vasul gol este la fel de demn de respect ca și un vas plin. Suntem recunoscători că avem ce mânca și putem găsi modalități pentru a-i ajuta pe cei care flămânzesc.

TERMINAREA MESEI

Bolul meu este gol.

Foamea îmi este satisfăcută.

Făgăduiesc să trăiesc

spre beneficiul tuturor fiinţelor.

După ce ai mâncat, nu te grăbi să treci la următorul lucru pe care trebuie să-l faci. Ci petrece-ţi câteva momente fiind recunoscător pentru mâncarea pe care tocmai ai mâncat-o şi pentru toate elementele care au colaborat spre a crea acest moment. Uneori ne arătăm recunoştinţa numai înainte de a mânca, iar apoi, după masă, trecem mai departe. Dar noi suntem la fel de recunoscători că am mâncat şi că suntem satisfăcuţi precum suntem în momentele de contemplare înainte de a mânca. O viaţă paşnică şi fericită este cel mai bun mod de a ne arăta recunoştinţa şi este cel mai minunat dar pentru întreaga lume şi pentru generaţiile viitoare.

ȚINÂND ÎN MÂINI CEAȘCA DE CEAI

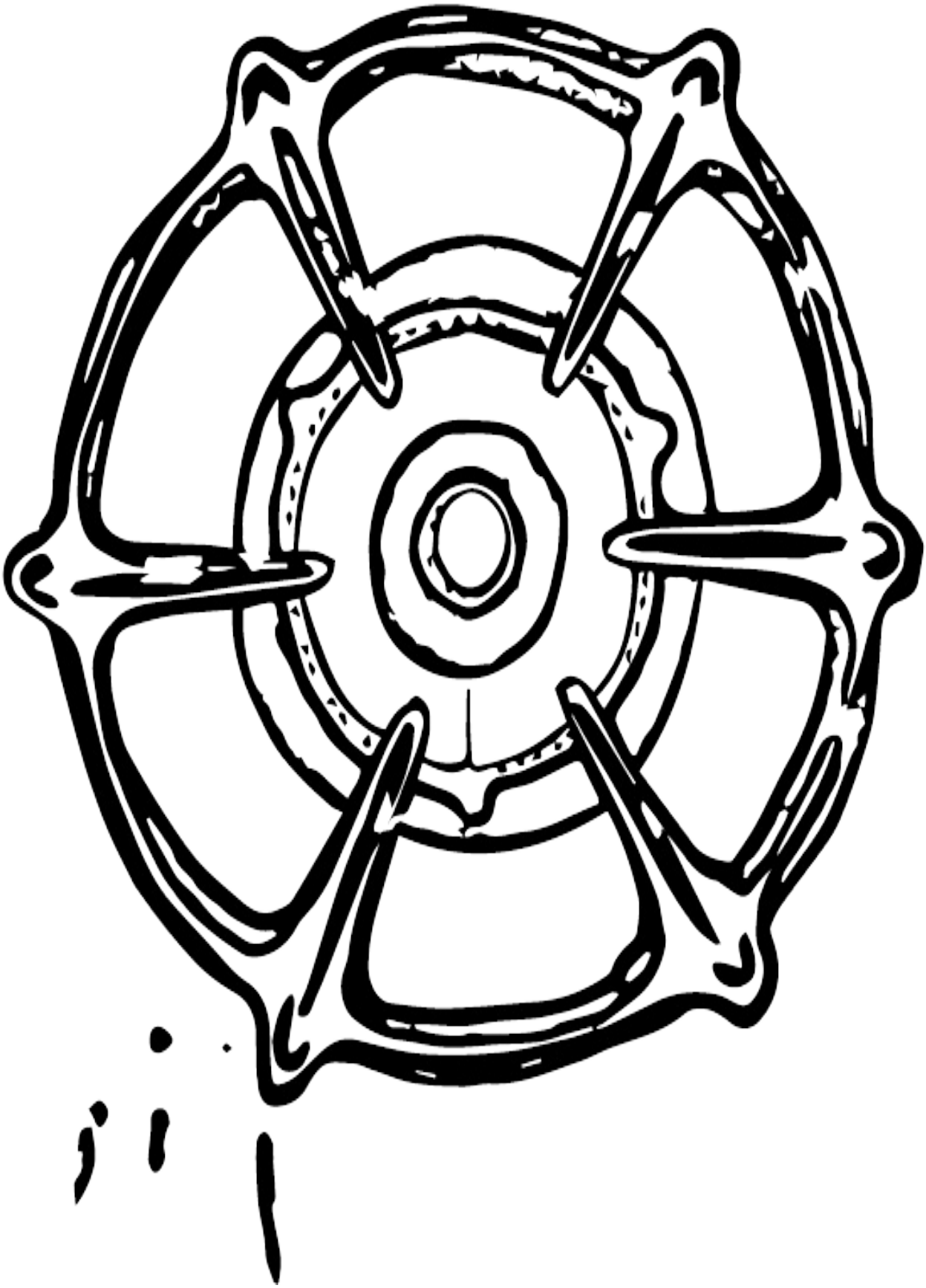
Această ceașcă de ceai din mâinile mele

este ținută perfect cu ajutorul conștienței.

Mintea și trupul meu sălășluiesc

în aici și acum.

Oriunde ți-ai bea ceaiul, la muncă, într-o cafenea sau acasă, este minunat dacă îți oferi suficient timp pentru a aprecia asta. În cazul în care afară este rece, poți simți căldura cănii în mâinile tale. Inspiră și recită primul vers; expiră și recită al doilea vers. Următoarea inspirație este pentru al treilea vers, iar următoarea expirație pentru al patrulea. Respirând conștient în acest fel, ne regăsim pe noi înșine, iar ceașca de ceai dobândește valențele sale cele mai înalte. Dacă nu suntem într-o stare de conștiență, nu vom bea ceaiul, ci propriile noastre iluzii și tristeți. Dacă ceaiul devine real, și noi devenim reali. Atunci când putem cu adevărat să intrăm în legătură cu ceaiul, în acel moment suntem cu adevărat în viață.



ÎMBĂIND UN COPIL

Spălatul vaselor

este ca şi cum l-ai îmbăia pe copilul Buddha.

Profanul este sacru.

Mintea obişnuită este mintea lui Buddha.

Atunci când cureţi bucătăria sau speli vasele, fă acest lucru ca şi cum ai curăța un altar sau ai spăla un copil. Astfel, bucuria şi pacea vor radia în interiorul şi în jurul tău. Ideea că spălatul vaselor este ceva neplăcut apare doar atunci când nu facem lucrul acesta. Odată ce suntem în picioare în faţa chiuvetei, cu mânecile suflecate şi mâinile în apă caldă, putem vedea că nu este atât de rău. Mie îmi place să mă ocup pe îndelete de fiecare vas, fiind pe deplin conştient de ce fac, de apa care curge şi de mişcarea mâinilor. Știu că dacă mă grăbesc pentru a lua mai repede desertul sau a bea o ceaşcă cu ceai, spălatul vaselor va fi ceva neplăcut. Și ar fi păcat. Pentru că vasele în sine şi faptul că eu sunt aici şi le spăl sunt de fapt miracole!

Dacă nu sunt capabil să spăl vase cu bucurie, dacă vreau să le termin cât mai repede pentru a merge să mănânc desertul sau să beau o ceaşcă cu ceai, nu voi putea face nici aceste din urmă lucruri cu bucurie. Având în mână ceaşca de ceai, mă voi gândi la ce să fac în continuare, iar parfumul şi aroma ceaiului împreună cu plăcerea de a bea se vor pierde. Voi fi mereu târât în viitor, niciodată capabil să trăiesc momentul prezent. Spălatul vaselor este un moment la fel de important ca oricare altul.

COMPOSTUL DIN RESTURI DE MÂNCARE

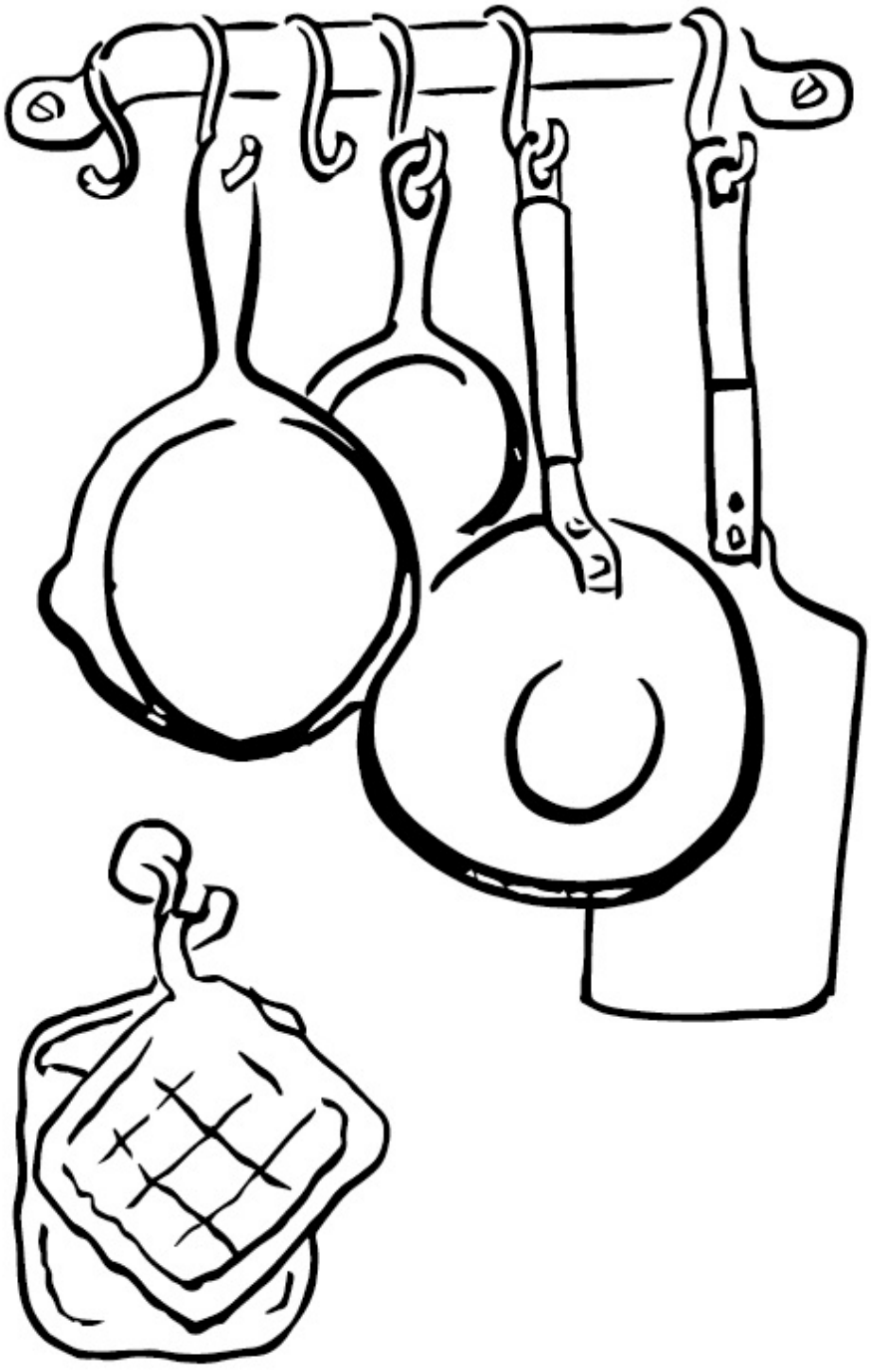
În gunoi, eu văd un trandafir.

În trandafir, eu văd gunoiul.

Totul este în transformare.

Chiar și permanența este nepermanentă.

Atunci când aruncăm mâncarea în compost, s-ar putea să miroasă urât. Materia organică putrezită miroase destul de urât. Însă ea va deveni un compost bogat pentru fertilizarea grădinii. Trandafirul parfumat și gunoiul urât mirositor sunt două fațete ale aceleiași existențe. Una nu poate exista fără cealaltă. Totul este în transformare. Trandafirul care se veștejește după șase zile va deveni o parte a compostului. După șase luni, compostul se transformă într-un trandafir.



O CALE DE IEȘIRE

Știu că Pământul este Mama mea,

o mare ființă vie.

Făgăduiesc să protejez Pământul,

iar Pământul mă va proteja.

Practicăm atenția conștientă în timp ce mâncăm, nu doar pentru a ne vindeca pe noi și pe cei dragi, ci și ca pe o modalitate de a ajuta lumea să iasă din impasul în care se află. Devenim conștienți de ce trebuie și de ce nu trebuie să mâncăm pentru a ne menține corpul, mintea și planeta sănătoase, spre a nu ne cauza suferință nouă sau celor din jur. Starea de conștiență în timp ce mâncăm este calea de ieșire din impas, nu doar în ceea ce privește dificultățile noastre personale, ci și în ceea ce privește războaiele, sărăcia și criza climatică. Pământul are nevoie în prezent să mâncăm conștient, dacă vrem să supraviețuim și să prosperăm ca specie.

Călugări şi laici practică arta de a trăi conştient în tradiţia lui Thich Nhat Hanh în cadrul unor comunităţi retrase, răspândite în lumea întreagă. Pentru a ajunge la oricare dintre aceste comunităţi sau pentru informaţii în legătură cu indivizi sau familii care li se alătură pentru o perioadă de practică, vă rugăm să contactaţi:

Plum Village

13 Martineau

33580 Dieulivol, France

www.plumvillage.org

Magnolia Grove Monastery

123 Towles Rd.

Batesville, MS 38606

www.magnoliagrovemonastery.org

Blue Cliff Monastery

3 Mindfulness Road

Pine Bush, NY 12566

www.bluecliffmonastery.org

Deer Park Monastery

2499 Melru Lane

Escondido, CA 92026

www.deerparkmonastery.org

Plum Village publică de trei ori pe an The Mindfulness Bell, un jurnal despre arta de a trăi conştient în tradiţia lui Thich Nhat Hanh.

Pentru a vă abona sau pentru a vedea catalogul mondial Sangha, vizitaţi mindfulnessbell.org.

Colecţia Dezvoltare personală

A apărut:

Gayatri Devi, Calm. Cum să-ţi găsești liniștea într-o lume stresantă și agitată

John D. Mayer, Inteligenţa personală. Puterea personalității

și cum ne modelează ea viața

În pregătire:

Richard Stephens, Oaia neagră. Beneficiile ascunse ale lucrurilor rele

Colecţia Spiritualitate

Au apărut:

Florence Scovel Shinn, Jocul vieţii și cum să-l jucăm

Thich Nhat Hanh, Cum să iubești

Thich Nhat Hanh, Cum să te relaxezi

Thich Nhat Hanh, Cum să mergi

Thich Nhat Hanh, Cum să mănânci

În pregătire:

Pico Iyer, Calea deschisă. O călătorie alături de Dalai Lama

Colecția Psihologie

Au apărut:

Richard E. Nisbett, Mindware.

Instrumente pentru o gândire inteligentă

Henry Marsh, Să nu faci rău. Povești despre viață,

moarte și operații pe creier

În pregătire:

Dr. Paul Dolan, Reţeta fericirii. Schimbă ceea ce faci, nu felul în care gândești